

# Ein Tag mit Ayurveda



**Samstag, 12. Oktober 2019**

**09.30 Uhr bis 16.30 Uhr**

**Im Yogastudio Silvia Bratenstein, Leipziger Platz**

**An diesem Tag lernen wir die Grundlagen der Ayurvedischen Gesundheitslehre kennen:**

- Die drei Prinzipien des Lebens: Vata, Pitta, Kapha
  - Eigene Konstitutionsanalyse
    - Ernährungslehre
  - Reinigungstechniken für den Alltag
    - Spirituelle Yogapraxis
- Ayurvedischer Mittagssnack und Teepausen



Freu Dich auf einen spannenden Tag mit vielen praktischen Anregungen für einen gesunden Alltag.

**Mit Christine Feyler, Ayurvedische Massagetherapeutin, Psychologische Ayurveda Therapie, Yogalehrerin (RYT 500)**

**Beitrag: €85,-**