

Workshop AyurYoga



Ha - Sonne, **tha** - Mond, **Yoga** - Vereinigen

Ayur - Leben, **Veda** - Wissen

Yoga ist ursprünglich ein Selbsterfahrungsweg ohne therapeutische Absichten. Der **Hatha Yoga** als ganzheitliche Therapie gewinnt heute immer mehr an Bedeutung. Yoga kann bei physischen und psychischen Erkrankungen Schmerzen und Symptome lindern.

Ayurveda ist eines der ältesten Wissenschaften vom gesunden Leben und vermittelt uns Kenntnisse, wie Disharmonien entstehen und wie wir Harmonie wiedererlangen können. Ayurveda ist ein Jahrtausende altes Wissen über ein gesundes, glückliches und langes Leben. Bei gesundheitlichen Störungen hilft es, mit natürlichen Methoden, die Gesundheit wiederherzustellen.

AyurYoga ist schwerpunktmäßig Hatha-Yoga kombiniert mit Elementen aus dem Ayurveda. Die Kombination beeinflusst die körperliche, geistige und seelische Ebene. Es wird individuell auf den einzelnen Kurs-Teilnehmer nach seinem Dosha (Konstitution) angepasst. Die asanas (Yogahaltungen) werden mit Affirmationen begleitet, für mehr Achtsamkeit im Alltag.

Lasst Euch von Dragics Kostka in die Welt des Hatha-Yoga und Ayurveda entführen.

Yogakissen & Decken sind im Kursraum vorhanden.

Wir empfehlen immer eine kleine Flasche Wasser, ein Handtuch und bequeme Bekleidung!

Der Workshop startet in der St. Josef-Gemeinde An der Elfrather Mühle 270 am Samstag, den 25. 7. 2020 um 16.00 Uhr und geht bis 18.30 Uhr.

Rehasportler und Mitglieder zahlen einen Unkostenbeitrag von 12,50 €.

Bitte meldet euch vorher an, damit wir planen können!

Für Erfrischungen und kleine Snacks wird gesorgt.