

Schlett Olga, BDY/EYU Yogalehrerin, Yoga-Therapeutin

Ein Tagesseminar

"Ayurveda - die Wissenschaft vom Leben"

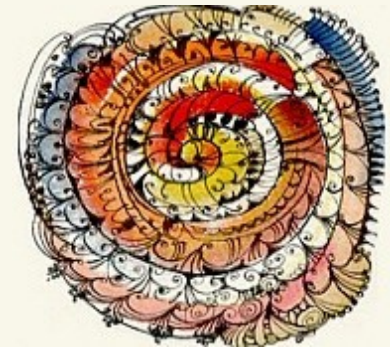
Sa., **01.11.2025**, 9.00 – ca. 17.00 Uhr, Bischofsweg 31 (KulturSchlosserei, Gartenhaus)

An diesem Sonntabend werden wir einige theoretische Einblicke in die jahrtausende alte Wissenschaft über die Zusammenhänge des Lebens bekommen, um uns selbst und die eigene Gesundheit besser zu verstehen. Wenn wir verstehen, wie wir funktionieren, haben wir die Möglichkeit, unsere gewohnte Lebensweise zu korrigieren.

Weiterhin berühren wir das Thema der Anpassung unserer Yogapraxis an den eigenen Konstitutionstyp und die aktuellen Lebensumstände, um sich besser zu stabilisieren und ausgleichen zu können.

Wir behandeln folgende Themen:

- Ayurveda - eine einzigartige und ganzheitliche Heilkunde
- Ayurvedische Anatomie
- Ayurvedische Physiologie
- Bestimmung der eigenen Konstitution
- Gesundheit & Krankheit im Ayurveda, Krankheitsentstehung
- Ayurvedische Ernährung
- [Yoga-Übungen passend zum eigenen Typ]



In der Pause wird eine ayurvedische Mahlzeit angeboten.

Anmeldung bei Olga Schlett

yoga-schlett@online.de

Seminarkosten 30,-€