

Ayurveda & Yoga Event

Nutze bewährtes Wissen aus Ayurveda und
Yoga für ein gesundes Leben



raimund.tirol

+43 (0)660 6577658

hallo@raimund.tirol

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre und gilt als „Mutter der Medizin“ und „Schwester des Yogas“.

Sie hatte bedeutenden Einfluss auf die chinesische Medizin und die Medizin des alten Ägyptens. Sogar bei Hippokrates finden sich ayurvedische Elemente.

Der Begriff „Ayurveda“ stammt aus dem Sanskrit und heißt wörtlich übersetzt „Wissen vom Leben“.

Ein gesundes und erfülltes Leben, wahrscheinlich ein Ziel für jeden von uns.

Wie geht das?

Im Ayurveda gibt es sog. „Ojas“, die Glückshormone. Diese können durch eine abgestimmte Yogapraxis und Ernährung angeregt werden.

Erfahre aus dem ursprünglichen Wissen der indischen Heilslehre, wie man sich bewusster seiner Gesundheit widmen kann.

Der erfahrene Yogalehrer und Meditationsexperte Raimund bietet ein ausgewogenes Programm für alle Interessierten an einer gesundheitsfördernden Lebensweise.

Inhalte:

Die Kraft im Blutfluss:

Mittels ayurvedischer Pulsdiagnose erhältst Du zu Beginn einen kleinen Überblick über die momentanen Verhältnisse Deiner Körperelemente.

Individuelles Hatha Yoga:

Wesentliche Positionen werden dem ayurvedischen Verständnis nach auf Deinen persönlichen Typ abgestimmt übermittelt.

Natürlich Atmen:

Verschiedene Techniken haben unterschiedliche Effekte. Finde Deine optimale Methode zur mentalen Stabilität.

Teegenuss zur Pause:

Mit natürlichen Zutaten Vata, Pitta oder Kapha fördern. Dazu gibt es feines Gebäck und dem europäischen Lebensstil entsprechend, praktische Hinweise.

Einfach Meditieren:

Zum runden Abschluss werden Herz und Verstand in inneren Einklang gebracht. Hierbei kannst Du den feinstofflichen Zugang zu den Elementen erfahren.

