

Yoga ganzheitlich Genießen

Yoga mit der Kraft des Atems und yogisches Kochen mit ayurvedischen Gewürzen.

Yoga und die Lehre der Ernährung gehören zusammen und bezeichnen die drei Biogrunderkräfte (Doshas).

Ein sinnvoll gestaltetes Yogakonzept das durch gezielte Bewegungsfolgen die vom Atem geführt werden, wirkt sich ausgleichend und stärkend auf die Biokräfte aus.

Wirken diese drei Grundkräfte zusammen sind die Energien ausgeglichen (Sattva).

Dieser yogische Zustand, ein wohliger Körper der sich durchlässig, kraftvoll und gleichzeitig innerlich entspannt anfühlt.

Dieses Bewußtsein nehmen wir mit in die Zubereitung der ayurvedischen Köstlichkeiten

Der anschließende Nachmittag dient ganz dem inneren Nachspüren



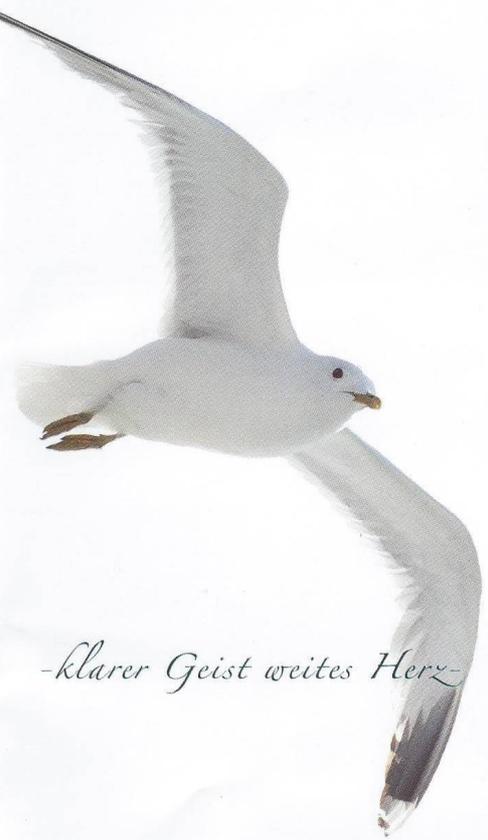
*Von Zeit zu Zeit aufbrechen,
aus dem Selbstverständlichen.
Das gewohnte Austauschen,
gegen das Unbekannte.
Neue Ufer entdecken,
neue Räume betreten,
dem Leben auf der Spur bleiben
und das Wesentliche
nicht aus den Augen verlieren.*



Karin Diewel
Ärztlich geprüfte Lehrerin für
Yoga - Entspannung und Meditation
Ausgebildet in Integraler Yoga-Meditation
Lindenstraße 7
96135 Mühlendorf/Stegaurach

Anmeldung: 0951/51955680
karindiewel@gmx.de

Yoga Meditation



-klarer Geist weites Herz-