

# Yoga & Ayurveda

## Ganzheitlich praktizieren und leben

Mit Galja Vranesevic  
Herbst 2018

4 Seminare für Yoga- Praktizierende und Lehrende - 30 Stunden

15./16.09.2018 und 13./14.10.2018

Diese 4 Seminare eignen sich für alle die, die eigene Yogapraxis und Erfahrung vertiefen möchten und die Grundlagen der Spiritualität im Yoga verstehen möchten.

An diesen 4 Tagen geht es um das Verständnis der Vervollständigung dieser zwei Lehren. Die Ayurvedalehre hat das Ziel, den Menschen wieder in sein ursprüngliches Gleichgewicht im Einklang mit seiner wahren Natur zu bringen. Yoga gibt uns die Mittel dafür.

Über die Grundprinzipien des Ayurveda lernst du, wie du die Yoga Technologie (Asanas, Atem, Klang und Meditation) ganzheitlich für dich selbst und anderen anwenden kannst.

Die Lebensstil- und Ernährungsvorschläge, sowie einfache ayurvedische Anwendungen ergänzen den theoretischen Teil des Seminars. Du bekommst tiefgründige Einsichten über die Verbindung und Integration dieser zwei "Schwestern-Wissenschaften" aus der vedischen Zeit.



