

Angebote für die kommenden Monate

DIESE STARTEN SOBALD AUSREICHEND INTERESSENTEN ANGEMELDET SIND!

Autogenes Training

Stehst Du oft unter Strom und leidest unter Unruhe oder innerer Anspannung? Mehr Ausgeglichenheit und Ruhe – wer wünscht sich das nicht! Wie wäre es, den Körper mehr zu spüren und wieder in die eigene Kraft zu kommen? Täglich ein paar Minuten Autogenes Training machen es möglich. Die bewährte Entspannungs- und Einschlafhilfe für stressgeplagte Menschen ist einfach zu erlernen und gut im Alltag umzusetzen.

Wann: 1x wöchentlich, donnerstags 9.30 – 10.45 Uhr, 7x infolge

Kursgebühr: insgesamt 107,00 €

Kursleitung: Anja Burkhardt, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)

Kontakt: www.neuseenland-ayurveda.de
info@neuseenland-ayurveda.de

Vortragsreihe zum Thema Ayurveda

mit Anja Burkhardt, Ernährungs- und Gesundheitscoach, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG) (Mitglied im Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e.V.)

Termine: 1x monatlich dienstags 18.00 - 19.30 Uhr, 8x infolge

Themen:

- Zurück zu den Wurzeln –Welcher Typ bist du?
- Verdauung als Basis der Gesundheit –Wie die Verdauung funktioniert
- Die ayurvedische Ernährung –Was tut dir wirklich gut?
- Rituale für den Alltag –Biorhythmus& Tagesroutine
- Ayurveda beauty–Deine natürliche Schönheit
- Körperliche & seelische Reinigung –Balsam für Körper & Seele
- Entspannt mit Ayurveda für innere Stärke & Stabilität
- Die ayurvedische Küche –Kochen & Essen für die Seele

Einlass: jeweils ab 17.30 Uhr

Eintritt: 15,00 € pro Vortrag an der Abendkasse

Kontakt: www.neuseenland-ayurveda.de info@neuseenland-ayurveda.de