



IHRE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL

STAATSBAD MEINBERG

HISTORISCHES MINERAL- UND MOORHEILBAD IM TEUTOBURGER WALD

Yoga und Ayurveda

Sie wollten schon immer mehr über Indiens uraltes ganzheitliches Gesundheitssystem wissen, das von fast 4 Millionen Deutschen praktiziert wird?

Dann sind Sie hier genau richtig! Bad Meinberg ist Sitz von Yoga Vidya, dem größten Yoga und Ayurveda-Seminarhaus in Europa. Kompetente Yogalehrer und Referenten geben Ihnen Einblick in die Vielfalt und positiven Wirkungen des Yoga für Gesundheit, Entspannung, Wohlfühlen, Auftanken von Energie.

VORTRÄGE

AM SAMSTAG, 1.9.07 - jeweils 45 Minuten

- 11.00 Einführung ins Yoga mit Vorführungen
- 12.00 Einführung in die Meditation
- 13.00 Einführung ins Ayurveda
- 14.00 Yoga für den Bauch
- 15.00 Gedankenkraft und positives Denken
- 16.00 Yoga bei Migräne
- 17.00 Ayurveda Ernährungsempfehlungen mit Rezepten
- 18.00 Praktische Schritte zum inneren Frieden

AM SONNTAG, 2.9.07 – jeweils 45 Minuten

- 11.00 Einführung in die Meditation
- 12.00 Karma und Reinkarnation
- 13.00 Entspannung und Stressmanagement
- 14.00 Einführung die indische Mythologie
- 15.00 Einführung ins Yoga mit Vorführungen
- 16.00 Einführung ins Ayurveda
- 17.00 Ayurveda Ernährungsempfehlungen mit Rezepten

Kostenlose Veranstaltung

Ort: Vortragssaal im in.ti-Gebäude im Kurpark
Parkstrasse 6, 32805 Horn-Bad Meinberg

