

Blissful Life – die heilende Kraft des Ayurveda und Yoga

Fokus: Herbst, Element Wasser

*Workshop 21. Oktober
mit Julia Jyoti Lietz*

*Mit ayurvedischem Bio-
Essen, Snacks, Energy
Balls und Smoothies*



Auf der Suche nach Glück im Leben geraten wir häufig in einen Strudel. Einen Strudel, der alles immer schneller und herausfordernder werden lässt. Die Folge: Stress! Mehr als zwei Drittel der westlichen Bevölkerung leidet heute unter stressbedingten Beschwerden bis hin zum Burnout. Die Natur zeigt uns im Herbst ganz deutlich, welche Schritte wir gehen können. Die letzten Früchte reifen heran, dann lassen die Bäume ihre verwelkten Blätter los und tauchen in die Stille ein.

Im Ayurveda bezeichnet Ritucharya den Zyklus der Jahreszeiten im Laufe eines Jahres. In der Zeit des Herbstes wird die Energie der Sonne schwächer und die des Mondes stärker. Die kühlende Energie des Wassers und der Erde kehren auf die Erde zurück. Die Zeit der Ernte, der Ruhe und der Einkehr beginnt. Dein Körper braucht Unterstützung, um Erkältungskrankheiten und dem „Herbst-Blues“ entgegenzuwirken.

In diesem Workshop lassen wir uns vom Herbst inspirieren. Lassen Stress, Altes, Verbrauchtes und Unwichtiges los. Wir erfahren unsere **ayurvedische Grundkonstitution** (Dosha), wie wir das Verdauungssystem mit grünen **Smoothies** entlasten und das Immunsystem mit **ayurvedischer Ernährung** stärken. Achtsamkeitsbasierte **Yoga Flows** unterstützen uns, die Kraft dieser Jahreszeit zu nutzen.

Julia Jyoti Lietz

Zertifizierte Yoga Lehrerin Yoga Alliance (E-RYT 500). Ausbildungen: TriYoga Flows Level 3, Prana Flow, Yogatherapie, Ayurveda. Weitere Fortbildungen u.a. in Thai Massage, Akupressur, Fussreflex, Klang. Mitglied BDY und BYV. Schon in ihrer Kindheit war sie angetrieben von einer tiefen Sehnsucht nach „irgend etwas“, einer Sehnsucht jenseits der Schnelligkeit unserer Zeit. Sie beschäftigt sich früh mit Philosophie, Spiritualität und Körperarbeit. Als ihr dann 1996 ein Yogabuch auf den Kopf fiel, war es da, das „irgend etwas“. Dieses tiefe, lebendige und ganzheitliche System des Yoga wurde zu ihrem Lebensweg. Tonnen von Büchern, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen und kompetente LehrerInnen gaben ihr dann den Mut und die nötige Kompetenz für den Weg ihres Herzens. Jetzt ist sie leidenschaftliche Yogalehrerin und lebendig wie nie zuvor.

Weitere Infos siehe Rückseite!

Zeit

Samstag, 21.10.2017, 10:00 – 17:00

Preis

135 €inkl. Tee, energetisiertes Wasser (Grander), Smoothies, ayurvedisches Mittagessen, Snacks und Energy Balls.

Anmeldung

Bitte melde dich rechtzeitig an. Unser kleines, feines Studio bietet dir einen angenehmen, entspannten Rahmen für einen Yoga Workshop in kleiner Gruppe mit maximal 15 TeilnehmerInnen.

Die Anmeldung zu dem Workshop erfolgt verbindlich telefonisch oder schriftlich per Email. Mit der Anmeldung ist der Platz reserviert. Bitte überweise die **Teilnahmegebühr innerhalb von sieben Tagen**, dann ist dein Platz gebucht. Ansonsten wird die Anmeldung wieder automatisch storniert und es besteht kein Anspruch auf einen Platz.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt telefonisch oder per Email. Falls kein Platz mehr vorhanden ist, wird die TeilnehmerIn unverzüglich benachrichtigt.

Ein Rücktritt ist bis 14 Tage vor Beginn des Workshops kostenfrei möglich. Die bereits bezahlte Teilnahmegebühr wird dann vollständig zurück erstattet. Sagt die Teilnehmerin / der Teilnehmer ab und die Rücktrittsfrist ist bereits abgelaufen, so muss die Teilnahmegebühr, sollte sie noch nicht bezahlt worden sein, dennoch bezahlt werden. Bei späterem Rücktritt werden keine Kosten mehr erstattet, jedoch kann nach Rücksprache mit Beate Bleif eine Ersatzperson gestellt werden.

Bitte melde dich rechtzeitig im yogaria an, denn wir haben nur ein begrenztes Platzangebot und kleine Gruppen.

Mit der Anmeldung überweise bitte die Teilnahmegebühr auf folgendes Konto:

Beate Bleif
IBAN: DE81700400410660877200
BIC: COBADEFF700
Betreff: Ayurveda Workshop

Ort

yogaria triyoga studio
Tal 26
80331 München
U/S-Bahn Marienplatz, S-Bahn Isartor

Fon: +49 89 61 02 99 58

Mobil: 0177 / 613 55 26

Mail: info@yogaria.de

Website: www.yogaria.de