



# Ayurveda-Wochenende im bayerischen Wald

Genießen Sie ein Ayurveda-Wochenende im bayerischen Wald. Erfahren Sie, wie Sie das uralte Wissen der indischen Heilkunde in Ihren Alltag integrieren können. Lernen Sie ein paar wirksame Yogaübungen und Meditation kennen. Erfahren Sie Ihren eigenen Atem.

In einem alten Bauernhof auf 800 Meter Höhe verbringen Sie ein erholsames Wochenende mit leckerem ayurvedischen Essen. Sie schöpfen Kraft und Energie, die Sie mit einfachen Mitteln in Ihr tägliches Leben mitnehmen können.

## **Freitag, 14. Februar 2020**

- 17:00 Begrüßung und Tee
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Kennenlernen und gemeinsame Meditation

## **Samstag, 15. Februar 2020**

- 7:00-8:30 Ayurvedische Morgenroutine: Nasentropfen, Eigenmassage von Fuß und Kopf, Yoga und Meditation
- 9:00 Frühstück
- 10:30-12:00 Atem Übungen
- 13:00 Mittagessen
- 14:00-16:00 Wanderung auf den Brotjacklriegel
- 16:30 Tee
- 17:00-18:30 Ayurvedische Konstitutionstypen und Ernährungslehre
- 18:30 Ayurveda Kochkurs und Abendessen
- 21:00 Diskussionsrunde und Yoga

## **Sonntag, 16. Februar 2020**

- 7:00-8:30 Ayurvedische Morgenroutine: Nasentropfen, Eigenmassage von Fuß und Kopf, Yoga und Meditation
- 9:00 Frühstück
- 10:30-12:00 Atem Übungen
- 13:00 Mittagessen und Erfahrungsaustausch



**Termin:** 14.02.2020 von 17 Uhr  
bis 16.02.2020 um 14 Uhr

**Ort:** Haus am Weg  
Langfurth 2  
94572 Schöfweg

**Preis:** Einzelzimmer 250€  
Zweibettzimmer 175€ / Person  
inklusive Essen, Getränke  
und Seminare



Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, ein Badetuch, ein kleines Handtuch und Wanderschuhe (falls Sie die Landschaft genießen möchten) mit.

Die Dozenten sind Minakshi Götz, Sunita Konstanzer, Christa Bröckelmann und Arun Veer

**Anmeldung:** Minakshi Götz  
[minakshi@ayusha.de](mailto:minakshi@ayusha.de)  
Telefon 0152 3172 0205

**Bankverbindung:** Minakshi Götz  
Sparda Bank Ostbayern  
IBAN: DE15 7509 0500 0000 7501 46

