



HERBSTWORKSHOP YOGA + AYURVEDA 19. BIS 21.11.21



## WORKSHOP DETAILS

Mit diesem Workshop- und Kurwochenende schenken Sie sich eine Auszeit, bei der Sie sich unter professioneller Begleitung auf körperlicher, emotionaler und seelischer Ebene reinigen und von dem befreien können, was Ihnen abträglich ist. Damit schaffen Sie sich die Basis für eine Erneuerung auf all diesen Ebenen. Durch kurze Vorträge erhalten Sie Impulse für Veränderungen sowie Anleitung zum Praktizieren von leichten und wirkungsvollen Yoga-Asanas, Meditationen und einer ayurvedischen Gesichts- und Kopfmassage, die Sie zu Hause in Ihren Alltag integrieren können. Unterstützt wird dieses Reinigungsprogramm durch eine kleine Ausleitung, leichter vegetarischer Kost und Kräutertees. Rituale zur Reinigung und Erneuerung runden das Programm ab. Somit können Sie mit Leichtigkeit, Energie, Inspiration und Tatendrang ihre neuen Schritte gehen.

**Termin:** 19. – 21.11.21 (19.11. von 17 – 19 Uhr, 20.11. von 10 – 17 Uhr, 21.11. von 9:30 – 15 Uhr)

**Kosten:** 350 Euro (incl. Verpflegung und Kräutertees) | Hotelempfehlungen sowie airbnb-Empfehlungen werden auf Wunsch gegeben

**Ort:** INSIDE YOURSELF | Rheingoldstraße 50 | 68199 Mannheim | bei hoffentlich guter Wetterlage auch teilweise in der naheliegenden Natur

---

### KONTAKT + WORKSHOP BUCHUNG

INSIDE YOURSELF Andrea Frontzek | Rheingoldstraße 50 | 68199 Mannheim | 0177 286 88 82 | [be@inside-yourself.de](mailto:be@inside-yourself.de)

PRAXIS FÜR AYURVEDA MEDIZIN Gabriele Braun | Zwerggewann 14 | 69124 Heidelberg | 06221 8719218 | [mail@ayurveda-med.com](mailto:mail@ayurveda-med.com)

# REINIGUNG UND ERNEUERUNG

## **FREITAG**

17 BIS 19 UHR

### **EINFÜHRUNG**

- Ankommen, Meditation, Yoga
- Ayurved. Dosha-Test,  
Puls- und Zungendiagnose
- Ablauf des Kurwochenendes

## **SAMSTAG**

10 BIS 17 UHR

### **REINIGUNG**

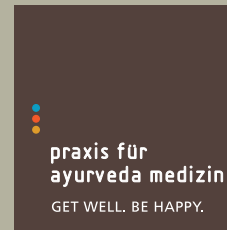
- Kleine Ausleitung
- Yoga und Klang
- Meditationen
- Einführung in die Dosha-Prinzipien
- ayurvedisches Konzept der Reinigung
- mentale Reinigung
- Anleitung für eine Muk- und  
Shiroabhyanga
- Ritual

## **SONNTAG**

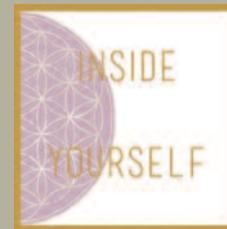
9.30 BIS 15 UHR

### **ERNEUERUNG**

- Meditation
- Yin Yoga
- Ayurvedische Empfehlungen für  
Herbst- und Winter
- Ritual



PRAXIS FÜR  
AYURVEDA MEDIZIN  
Gabriele Braun  
Zwerggewann 14  
69124 Heidelberg  
06221 8719218  
mail@ayurveda-med.com  
ayurveda-med.com



INSIDE YOURSELF  
Andrea Frontzek  
Rheingoldstraße 50  
68199 Mannheim  
0177 286 88 82  
be@inside-yourself.de  
inside-yourself.de