

## Sukshma Vyayam & Ayurveda

Introductie in de dosha's



**Zaterdag 21 maart van 14.00 uur tot 17.00 uur**

De workshop start met een les Sukshma Vyayam. Sukshma Vyayam is een unieke serie van subtiele oefeningen, die energie aan het lichaam geeft en de geest harmoniseert. Daarna duiken we dieper in Ayurveda, een eeuwenoude holistische gezondheidsleer uit India.

Tijdens deze workshop leer je meer over de 5 elementen; aarde, water, vuur, lucht en ether. En hoe deze elementen ook in ons aanwezig zijn. Daarnaast leer je meer over dosha's; Vata, Pitta en Kapha. Ook krijg je handreikingen om je eigen constitutie te bepalen. Door middel van onze voeding, leefstijl en yoga kunnen we zorgen voor balans en daarmee voor een goede gezondheid. In de workshop is dan ook aandacht voor o.a. voeding en leefstijl en welke effecten dat heeft op de dosha's. Aan het einde van de workshop heb je, via Ayurveda, meer inzicht gekregen in jezelf. Natuurlijk is er ook gelegenheid om al je vragen te stellen.

**Docent: Lexa van Daalen**

**Kosten: €35,-**

**Inschrijven kan via [www.yogamaarssen.nl](http://www.yogamaarssen.nl)**