

Leven in harmonie

Vrijdag 8 t/m zondag 10 juli 2022

10.00 – 12.00 uur Suksma Vyayam

13.30 uur – 15.30 uur Basisprincipes

Ayurveda

Zondag 16.00 tot 17 uur Kirtan zingen



Dr Alaknanda is Ayurvedische arts en yogaleraar. Zij weet alles over hoe de natuur van de mens uit balans raakt en weer in balans kan komen.

Ayurveda betekent kennis van het leven, yoga betekent harmonie tussen lichaam en geest.

In deze 3 lesdagen worden de volgende thema's behandeld:

Ochtend Suksma Vyayam, deze serie bestaat uit subtiële energie oefeningen. Deze brengen balans op ieder lichaamsniveau.

Middag Ayurveda basisprincipes: uitleg over de betekenis van de drie natuurbewegingen, dosha's. Vata, Pita en Kapha.

Wat te doen wanneer je uit balans(ziek) bent en wat te doen om in balans(gezond) te blijven?

Docent: Dr Alaknanda Puri, spreekt vloeiend Engels.

De kosten zijn 240 euro voor het gehele weekend, een losse les volgen is mogelijk. De kosten zijn dan 40 euro per dagdeel.

Inschrijven kan via info@yogamaarssen.nl.

VYN docenten ontvangen 12 bijscholingspunten.

