

Sukshma Vyayam & Ayurveda

De cycli van moeder natuur



Zaterdag 13 juni 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 verschillende cycli van moeder natuur (bijvoorbeeld seizoenen, dag, maancyclus), hoe dit de dosha's beïnvloed en daarmee hoe deze constante veranderingen effecten hebben op jou. Ook gaan we tijdens deze workshop in op jou in relatie tot de ander. In de workshop is voldoende aandacht voor praktische handreikingen waardoor je rekening kunt houden met de veranderingen binnen de cycli van moeder natuur en wat dat betekent voor jezelf. 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,- exclusief studiemateriaal is niet verplicht
Inschrijven kan via www.yogamaarsen.nl