

JAHRESZEITENWECHSEL MEISTERN



MIT JEDEM JAHRESZEITENWECHSEL ZU NEUER VITALITÄT



Dieses 3-teilige Programm bietet Ihnen eine wertvolle Gelegenheit, ganzheitliches Wissen zu erwerben und praktische Fähigkeiten zu entwickeln, mit denen Sie das Wohlbefinden in den Übergangszeiten fördern können. Egal, ob Sie im Frühling Ihr Energielevel steigern oder sich optimal auf den Winter vorbereiten möchten, dieses Programm bietet Ihnen die Möglichkeit sich ganzheitlich auf die Veränderungen der Jahreszeit einzustellen.

FÜR WEN EIGNET SICH DIESES PROGRAMM?

Das Programm richtet sich an ALLE Personen, die Interesse an einem gesunden Lebensstil haben und Körper und Geist durch ayurvedische und psychologische Maßnahmen sowie kräuterkundliches Wissen unterstützen möchten, z.B.

- ✓ Menschen, die zu einer gesünderen Lebens- und Verhaltensweise finden möchten;
- ✓ Menschen, die Körper und Geist stärken möchten;
- ✓ Menschen, die ihre psychische Resilienz und physische Widerstandskraft erhöhen möchten;
- ✓ Menschen, die voller Energie und Vitalität in den Frühling gehen möchten bzw. sich für den Winter stärken möchten;
- ✓ Menschen, die viele leckere Kräuterrezepte und ayurvedische Rezepte ausprobieren möchten;
- ✓ Menschen, die die Kräuter vor der Haustüre auch zu nutzen lernen möchten.

INHALT UND UMFANG DES 3-TEILIGEN PROGRAMMES:

1

SELBSTREFLEXION: IHRE BEDÜRFNISSE ERKENNEN UND VERSTEHEN

- Erhebung und **Ermittlung des individuellen Beanspruchungszustandes** mittels psychologischem Fragebogen und **psychologische Auswertung**

2

WISSEN ERFAHREN, PRAXIS ERLEBEN – FÜR NACHHALTIGEN ERFOLG! AYURVEDA, PSYCHOLOGIE UND KRÄUTERKUNDE ANWENDEN

- Teilnahme an einem der folgenden Workshops in Gleisdorf / in ausgewählten Seminarzentren

ALL IN ONE - DETOX



Die Schwere des Winters hinter sich lassen, körperlichen und psychischen Ballast abwerfen und energiegeladen durchstarten.

oder

GESTÄRKT DURCH DEN WINTER



Resilienz stärken und das Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen.

3

- **PRAKTISCHE ANWENDUNG VON AYURVEDA UND KRÄUTERKUNDE IM ALLTAG INTEGRIEREN**

Wahlweise Teilnahme

- an einer **Ayurveda-Kocheinheit** (Dauer ca. 3 h) mit ayurvedischen Rezepten und Kräuterrezepten in Gleisdorf / in ausgewählten Seminarzentren
oder
- am **Kräuter-Workshop** “Die pflanzliche Hausapotheke für den Winter” (Dauer ca. 3 h)