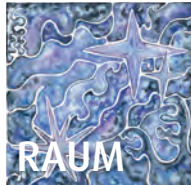


Yoga und Ayurveda
SOMMERYOGA
Im Einklang mit den 5 Elementen



Yoga, Ayurveda und die fünf Elemente: Pancha Mahabhuta.



Die vedische Philosophie, vor allem Yoga und Ayurveda, betrachten die Welt und das Universum als eine Einheit, die aus den fünf Elementen, Pancha Mahabhutas, besteht. Dieses Prinzip ist essentiell um unsere persönliche Konstitution (Dosha) zu verstehen. Die Gewichtung der Elemente in jedem Menschen ist entscheidend, ob er ein Vata-, Pitta- oder Kaphtat ist.

Wir werden in diesen Tagen die fünf Elemente aus der Sicht des Ayurveda und der Konstitutionstypen betrachten und das Verständnis für die passenden Yogawerkzeuge schulen.

Dabei bewegen wir uns vom Groben zum Feinen, vom Element Erde über das Wasser, das Feuer und die Luft bis zum Element Raum.

Alle zu den Elementen gehörenden Sinne können wir in der wunderschönen Natur rund um das Seminarhaus bewusst wahrnehmen. Das Lauschen in die Stille, das Riechen und Schmecken des frisch zubereiteten ayurvedischen Essens, das Eintauchen in das Wasser des nahe gelegenen Sees und das wärmende Licht der Sonne oder der Feuerstelle am Abend.

Jeden Tag werden ein Konstitutionstyp des Ayurveda und die zugeordneten Elemente betrachtet.

Die beiden täglichen Yogaeinheiten am Morgen und am Spätnachmittag sind darauf abgestimmt.

Das Seminarhaus Herberge: Eintauchen in die Kraft der Natur.

Im nördlichen Chiemgau zwischen Wasserburg am Inn und Amerang liegt Unteröd, ein kleiner Weiler, umgeben von Wäldern, Feldern und Wiesen.

Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft, findet sich hier das Seminarhaus „Herberge“. Das ehemalige Bauernhaus wurde von den Besitzern unter Verwirklichung von baubiologischen Gesichtspunkten mit viel Liebe zum Detail renoviert und zum Teil neu errichtet. Diese besondere Atmosphäre ist in jedem Raum zu spüren und hilft dabei Geist und Seele zu entspannen.

Alle Zimmer sind liebevoll und mit viel Holz eingerichtet. Unsere Yogaeinheiten und Meditationen finden im lichtdurchfluteten Yogaraum statt – ein einzigartiger Kraftort.

Das Haus ist umgeben von einem wunderschönen Garten mit teilweise altem Baumbestand, vielen Blumenbeeten und einem Gemüsegarten. Nach dem in Bioqualität und mit viel Sorgfalt zubereiteten Ayurvedischen Essen, können wir den Abend an der Feuerstelle neben dem kleinen Weiher ausklingen lassen.

Der Tagesablauf lässt neben dem Yoga viel Zeit für lange Spaziergänge oder einem Bad im nahegelegenen Friedlsee. Entdecken Sie bei einem Ausflug das Schloss oder Bauernhausmuseum im nahen Amerang. Mit dem Auto sind Sie in ca. 30 min in Wasserburg, Rosenheim, am Simssee oder Chiemsee.

Dieses Retreat ist für alle Yogaübenden geeignet.



Termin und Preis:

20.08. – 24.08.2023

300 € pro Person für das Seminar zuzüglich Unterbringung und Vollpension.
Übernachtung inklusive Vollpension ab 80 € pro Person/Tag im Zweibettzimmer
und 94 € pro Person/Tag im Einzelzimmer. Fragen Sie gerne bei uns die Preise
der unterschiedlichen Zimmer an.

Anzahlung pro Person 100 €.

Bei kurzfristiger Absage fallen Stornogeühren an.

Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen



Info, Kontakt und Anmeldung:



Gabriele Brückner
Yogalehrerin BDY/EYU
gabriele@brueckner-yoga.de
Mobil 0160 914 310 80
www.brueckner-yoga.de



Eva Sprinkart
Yogalehrerin BDY/EYU
eva@classicyoga.info
Mobil 0172 895 95 95
www.classicyoga.info