

Workshop

Lebe deinen Flow - Raus aus dem Müssen, rein ins Sein

Kursleiterin: Mara Weigel
Ayurveda Lifestyle Coach und YOGA Lehrerin

Samstag, 27.09.2025

von 14.00 - 18:00 Uhr
in unserem Kursraum in
Bad Berleburg-Raumland



Was Du im Workshop lernst:

- Einführung in die Dinacharya - die ayurvedische Tagesroutine
- Wie du deinen Tag nach deiner inneren Uhr gestaltest
- Yogaeinheit passend zum Thema (Asanas & Atemübungen)
- Morgen- & Abendroutinen für mehr Energie und Gelassenheit
- Tipps, um deine To-dos mit Leichtigkeit zu meistern
- Kleine Ayurveda-Küche: alltagstaugliche Rezepte
- Entspannungsübungen & Meditation

*Wenn Du mit dabei sein möchtest,
dann melde Dich gerne an!
Wir freuen uns auf Dich!
Namasté*

Inhalte & Mehrwert auf einen Blick:

- Tee, gesunde Snacks, gemeinsames Abendessen
- Handout & Rezepte für zuhause
- Inspirierende Gespräche in einer unterstützenden Gruppe

Workshopgebühr: 75,00 €

**Anmeldungen Online - direkt an:
kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de**

**Veranstalter:
Netzwerk Gesundheit Wittgenstein
Am Hinterstöppel 4,
57319 Bad Berleburg**

