

AYURVEDA-HOF ENGEL



Mühlenbergstr. 71
87448 Niedersonthofen

Tel.: 08379/92 92 16

Fax: 08379/92 94 060

www.ayurvedahof.de

KUREN & SEMINARE

2012

Naturheilpraxis

Dunja Loipl-Nachtsheim & Ulrich Nightsheim

Heilpraktikerin, Dipl. Ayurveda- & TCM-Therapeutin,
Ayurveda-Köchin

Dipl. Ayurvedaherapeut,
Yoga-Lehrer

Alternative Heilmethoden, Traditionelle Chinesische Medizin, Ayurvedische Medizin,
Yoga- & Kochschule

~** Naturheilpraxis Dunja Loipl-Nachtsheim & Ulrich Nightsheim.~**

Das Studium alter Heilverfahren wie der Ayurvedische Medizin, Yoga, dem Schamanismus und der Traditionelle Chinesischen Medizin halfen uns beim Wiedererkennen unserer heimischen europäischen Heilkünste – Im Laufe der Zeit entstanden so in unserer Arbeit immer mehr Verknüpfungen von altem und neuem Wissen die zutiefst heilsam für den Körper, den Geist und die Seele wirken.

Beide Lehren, die TCM und die Ayurveda/Yoga beschreiben ein ganzheitliches Konzept das uns daran erinnert, wer wir wirklich sind. Sie führen uns zurück zur eigenen Kraft, zu unseren Wurzeln, vermitteln uns die Lust am Körper und am Leben und helfen die Heilströme zu lenken, den inneren Heiler in jedem von uns zu erwecken, damit wir in der Lage sind, unser Leben aus der Kraftquelle die wir selbst sind zu gestalten und uns so frei zu entfalten.

Eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten, wie es sie auch früher in der traditionellen Heilkunde unserer Heimat gab, stehen uns Dank des Wiedererlernten dabei zur Verfügung.

Ernährung, Akupunktur, Massagen, Ausleitungs- und Reinigungsverfahren, Kräuterheilkunde, Körperarbeit, Psychohygiene, Klang und Musik, Bewegung, Bewusstseinschulung und Rituale fließen zusammen und berühren Teile in uns, die nach Heilung suchen. Deine Geduld, dein Mut & Wille ist es, der deine Ströme wieder in gute Bahnen leiten kann, deine Lebensenergie regeneriert und deine Meridiane (Leitbahnen) von Blockaden und Krankheit befreit. Wir sind gerne mit unserem Wissen, unserer Erfahrung und unserem „guten Händchen“ Dein Begleiter auf diesem Weg.

~*Ayurvedische Massagebehandlungen*~.

Spüre, erlebe & liebe Dich... Abhyanga- Ganzkörpermassage

Tauche ein in Dein Innerstes... Shirodhara - Stirnguss

Öffne Deinen Blick ... Mukabhyanga - Gesichtsmassage

Aus der Mitte entspringt Dein Fluss ... Udarabhyanga - Bauchmassage

Hol' Dir Rückenwind -Upanahasveda - Rückenmassage

Für die, die Dich durchs Leben tragen ... Padabhyanga - Fußmasage

Wecke Deine Reserven ... Udvaartana - vitalisierende, stoffwechsel anregende Behandlung mit Puder & Pulver

Gebettet & getragen ... Die 4-händige Synchron-Abhyanga (Ganzkörpermassage von 2 Therapeuten)

Raum teilen ... Abhyanga - Partnermassage

~*Ernährungsberatung aus der Sicht des Ayurveda*~.

Du bist was Du isst!?

Irgendwie ja – denn Deine Zellen können nur so leuchten, wie die Nahrung es tut, die Du ihnen zur Verfügung stellst.

„Lichtnahrung“ kann gut verdaut werden & Dein Stoffwechsel dankt es Dir in dem er gesunde Zellen hervorbringt.

Ist Dein Stoffwechsel verlangsamt oder gar gestört, spielt mit sehr großer Wahrscheinlichkeit Dein Essverhalten eine entscheidende Rolle.

Möchtest Du Die Sprache Deines Körpers verstehen und durch Ernährung zu dem Körper finden, der Dir Kraft gibt?

Wenn Du wirklich etwas verändern willst, dann bist Du hier goldrichtig!

Kosten:

Praxis-, Therapie- und Beratungsstunde 60,-€/Stunde

Einzelmassagen (ca. 90 Min.): 89,-€

Synchronmassagen (mit 2 Therapeuten) 160,-€

Marma Chikitsa-Sitzung: 60,-€/Stunde

Yogatherapie 50,-€/Stunde

Yoga-Unterricht Einzelstunde 35,-€/Stunde

~*Marma Chikitsa*~.

ist eine der tief greifenden ayurvedischen Behandlungstechniken, die auf der psychischen Ebene wirksam wird.

Mit ihrer alten mystischen schamanischen Deutung und der Art der Berührung können diese empfindsamen Punkte die tiefen Erinnerungen in jedem von uns hervorbringen und so die Saiten der Heilung zum Klingen bringen.

Wenn es mit Unterstützung durch unterschiedliche Trance-Techniken, Duftreisen, schamanischer Arbeit & Legebildern gelingt, in die Tiefe Weisheit der Marmas einzutauchen, können eingefahrene Gedanken- und Erfahrungsmuster durch die entstandene verfeinerte Wahrnehmung verarbeitet und schließlich transzendent werden.

~*Yoga-Therapie*~.

Auch in der Yoga-Therapie dreht sich alles um die „alten Erinnerungen“, die sich im Körper festsetzen können – durch die heilende Kraft des Atems sowie durch behutsame und gezielte Körperübungen (Asanas) lassen sich diese Knoten lösen und so mancher „Rucksack“ den wir mit durch unser Leben tragen wird mit jeder Sitzung etwas leichter. Dank der Anleitung der Yogatherapie bist Du bald selbst in der Lage, den Therapeuten in Dir wirksam zu nutzen.

Die Abrechnung unserer Praxisleistungen kann über die Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebÜH) erfolgen.

...DAS ORGAN DER HEILUNG...

..~*Leber- & Gallenblasenreinigung*~.

Die Leber ist aus ganzheitlicher Sicht das Organ der Heilung.

Wie oft hast Du Dich schon um Dein heil werden bemüht und dabei an Deine Leber gedacht?

Deine Leber ist die Stoffwechselfabrik schlecht hin und sorgt nicht nur für den Abbau von Toxinen (Giftstoffen) und für die Umwandlung von Nährstoffen sondern auch dafür, dass täglich neues Gewebe zur Verfügung steht.

Viele Symptome die sich im Bereich des Atem-, Harn-, Nervensystems zeigen sowie manifeste Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Arthritis, Diabetes, hoher Cholesterinspiegel, Erkrankungen der Knochen und Gelenke sowie der Haut, ja auch der Sinnesorgane sind auf eine Mangelfunktion der Leber zurückzuführen.

Es gibt eine sehr einfache und tief wirksame Methode, diese Mangelfunktion des Lebergewebes zu beheben und die Leber sowie die Gallenblase von Belastungen wie Schlacken, Toxine und Steine zu befreien und das ohne Messer & ohne Schmerzen.

Vitalität & Kraft kehrt zurück, Deine Körperzellen haben die Möglichkeit alles Angesammelte loszuwerden und sich so auf der Zellebene wirklich zu erneuern.

Die Leber- und Gallenblasenreinigung nimmt 10 Tage in Anspruch, wovon die ersten 4 Tage unter Eigenregie zu Hause mit wenig Aufwand und neben dem Alltagsgeschehen gemacht werden können. Die restlichen 6 Tage begleiten wir Dich mit Ausleitungsverfahren wie Darmreinigung, entlastender Kost und Entfernung der Gallen- & Lebersteine aus Deinem Körper.

Termine nach Vereinbarung.

Hinweis: Diese Reinigung ist auch eine vorbereitende Maßnahme zur Pancha-Karma-Reinigungs-Kur.

Kosten: 1200,- € inkl. Übernachtung, Schonkost, 4 Massagen, 4 Yoga-Stunden sowie 2 Darmspülungen.

Die Abrechnung unserer Praxisleistungen kann über die Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebÜH) erfolgen.

~*Rasayana - Kurtage*~.

~Aufbau & Regeneration~



„Es ist nicht so wichtig, wie lange unser Leben währt, sondern welche Qualität wir dem Leben geben, wie sinnvoll wir es gestalten und wie viel Freude & Liebe wir weitergeben“

~Lebenszeiten~

Ab der zweiten Lebenshälfte beginnt unser Kapha & Pitta zu schwinden und der Mensch geht in die nächste Phase, die Vata-Phase. Diese gilt als die Zeit des Lebens, in der der Körper langsam in seinen Herbst geht. Spätestens jetzt wird aus vedischer Sicht empfohlen, mit den Aufbau- & Regenerationsbehandlungen des Rasayana zu beginnen.

~Rasayana~

Meint verjüngende bzw. aufbauende Anwendungen – allerdings geht es hierbei nicht um Lebensverlängerung, sondern vielmehr um eine gesunde & erfüllende Lebensqualität & Regeneration der aufbauenden Gewebe.

Mit Ölmassagen, Wärmeanwendungen, speziellen Yogaübungen, viel Ruhe & aufbauender Nahrung begleiten wir Dich behutsam durch diese für Körper & Geist erholsame Regenerations-Therapie.

Kosten & Termine:

Alle Anwendungen: 590€ (Anzahlung bei Anmeldung: 200,00 €)

Zzgl. Verpflegung 38 €/Tag

Zzgl. Übernachtung im EZ 42 €/Tag oder im DZ 30 €/Tag

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl 3 Personen, Gruppengröße bis 6 Personen.

Nächste Gelegenheit:

19.-24.08.2012,

Anreise ab 17.00 Uhr, Ende ca. 14.00 Uhr

Die Abrechnung unserer Praxisleistungen kann über die Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebüH) erfolgen.

Pancha Karma-Kur



..~ 16-tägige Reinigungs-, Ausleitungs- und Entschlackungs-Kur ~..

Pancha Karma bedeutet übersetzt "Fünf Handlungen" und beschreibt als Ziel das einzigartige Zusammenspiel der auch in unserer abendländischen Medizin von Paracelsus beschriebenen fünf traditionellen Behandlungen zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, Regulierung des Stoffwechsels sowie zur Entgiftung und Gesunderhaltung von Körper & Geist.

In den 16 Tagen Kurverlauf begleiten wir dich liebevoll und fachkundig, damit Du ganz und gar die Zusammenhänge und Wechselwirkungen Deines Seins erfassen, ganz bei Dir ankommen und heil werden kannst.

Durch die intensiven Ausleitungstechniken des Pancha Karma, die speziell abgestimmte basische Ernährung, das Fasten und die täglichen Ölmassagen wird Dein Körper von seinen abgelagerten Giften und Stoffwechselschlacken, den überschüssigen „Doshas“ und Krankheitssymptomen befreit – außerdem wird durch viel Ruhe und durch den Yoga-Unterricht ein behüteter Raum zur persönlichen Einkehr geschaffen.

Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch wird der Kurverlauf individuell zusammengestellt.

Diese intensive Kur eignet sich für alle chronischen, allergischen und vegetativen Erkrankungen. Die Anwendungen unterscheiden sich je nach Körpertyp, Konstitution und eventuell vorhandenen Beschwerden bzw. Deinem Krankheitsbild.

Indikationen:

Die ayurvedische Panchakarma-Therapie wird sowohl für die Erhaltung und Förderung der Gesundheit empfohlen als auch für die Behandlung manifester oder chronischer Krankheiten. Schon leichte Befindlichkeitsstörungen werden im Ayurveda als Ausdruck eines Ungleichgewichts gesehen.

Symptome wie:

- Müdigkeit, Abgeschlagenheit
- allgemeine Schwäche
- Erschöpfungszustände
- Antriebslosigkeit und Lethargie
- fehlende Begeisterungsfähigkeit
- Appetitlosigkeit
- Kopfweg
- stressbedingte Krankheiten (z.B. Burn-Out-Syndrom)
- Schlafstörungen, zählen zu so genannten „Befindlichkeitsstörungen“

In der Praxis sind jedoch die häufigsten Indikationen der Pancha Karma-Kur bereits (chronisch) manifestierte Krankheitsbilder wie:

- Rheuma und Gelenkerkrankungen (chron. Schmerzzustände, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Z.n. Traumata)
- Hautkrankheiten aller Art (Psoriasis, etc...)
- Atemwegserkrankungen (Heuschnupfen, Asthma, Bronchitis, chron. Sinusitis)
- Urogenitale und gynäkologische Erkrankungen
- Störungen des Magen-Darm-Trakts (Darmträgheit, Allergien, Gastritis, Hämorrhoiden, Morbus Crohn)
- Stoffwechselkrankheiten
- Über-/Untergewicht

Kosten & Termine:

Kosten für das komplette 16-tägige Kurprogramm: 2480,00 €
zzgl. Übernachtung & Verpflegung im Einzelzimmer 53,00 €/Tag

(Anzahlung bei Anmeldung 500,00 €)

Nächste Gelegenheit:

Frühjahr 2012: 30.03. – 15.04.2012

Herbst 2012: 16.10. – 01.11.2012

Anreise jeweils gegen 14 Uhr,

Abreise am letzten Tag ca. 14 Uhr

Die Abrechnung unserer Praxisleistungen kann über die Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebÜH) erfolgen.

~*Psycho-Wellness*~.

Eine individuelle 6-Tages-Kur



In dieser Intensivkur wird speziell auf Deine Geschichte eingegangen, als erfahrene Therapeuten begleiten wir Dich auf Deinem Weg. Mit Hilfe ätherischer Öle begibst Du Dich auf eine Duftreise, an einen Ort in Dir, an dem tiefe Erinnerungen gespeichert sind. So können in dieser Marma Chikitsa-Behandlung körperliche Impulse gesetzt werden, die das Lösen & Überwinden alter Muster und angestauter Erfahrungen ermöglichen. Ayurvedische Massagen, Yogatherapie und/oder Ernährungsberatung runden die Erfahrung ab. Je nach Symptomatik und Beschwerdebild werden zusätzlich Elemente aus der Chinesischen Medizin (z.B. Akupunktur), schamanistischer Arbeit oder Klangtherapie angewandt (tägliche Behandlungszeit ca. 2-3 Stunden). Ein Einstieg in die psychologische Ayurveda-Therapie.

Nächste Gelegenheit:

Nach Rücksprache wird ein passender Termin vereinbart.

Kosten & Termine

Alle Anwendungen für 6 Tage Kur: 924,- € (Anzahlung bei Anmeldung 250,00€)

zzgl. Übernachtung & Frühstück im DZ 39,- €/Tag bzw. im EZ 51,- €/Tag

Die Abrechnung unserer Praxisleistungen kann über die Gebührenordnung für Heilpraktiker (GebüH) erfolgen.

~*Zwei für Zwei*~.

-das etwas andere GESCHENK-



ZEIT für Euch, einander als Paar auf eine andere Art & Weise zu begegnen, in vertrauter Zweisamkeit, Rückzug aus dem Alltag für eine Nacht Königin und König sein, sorglos ineinander versinken, den kostbaren Schatz der Liebe hüten...

Wir zwei sorgen für Euch zwei einen ganzen, exklusiven Abend lang. Wir kochen für Euch während ihr zusammen nach einer traumhaften ayurvedischen Massage in unserer Natursauna entspannt und anschließend ein feines Candellight-Dinner einnehmt, bevor sich schließlich der Tag dem Ende neigt.

Zwei für Zwei – eine wunderschöne Gelegenheit, sich in Achtsamkeit und vollem Bewusstsein zu begegnen, die Welt für einen Augenblick sich selbst zu überlassen und ganz und gar füreinander Zeit zu haben.

Zwei für Zwei schließt ein:

Ein Candellight-Dinner, in absoluter Zweisamkeit, eine Ayurvedische Körpermassage, Sauna & Badezuber unter Sternenhimmel sowie eine Übernachtung mit ayurvedischem Frühstück.

Kosten & nächste Gelegenheit:

Kompletter Exklusiv-Abend inkl. Übernachtung, Essen, Getränken und Behandlung
für 2 Personen 472,00 Euro

Ein ganz persönlicher Abend zwischen Montag und Donnerstag und jeweils nach vorheriger Absprache.

****~ Herzenspforten öffnen ~ der heilende Pfad der Vergebung ~****
- Erfahre Dein Selbst in 4 Tagen schamanischer Heilarbeit -



Tag 1 - Die sechs Lebensfäden der Seele

Wir beginnen mit einer Vorstellungsrunde und werden uns gewahr über unsere Intention, über Zeit und Raum in denen wir uns bewegen. Gewährsübungen aus dem Yoga sowie Meditationsübungen werden an diesem Tag unser Begleiter sein. Gemeinsam erforschen wir die sechs Lebenspfade der Seele und bringen uns so mit den Ahnen unserer Familien in Kontakt. Wir beschließen den ersten Tag mit Übungen aus dem Yoga-Nidra.

Tag 2: Herzenspforten öffnen - Verstrickungen lösen

In dieser Heilreise finden wir Zugang zu unserer ureigenen spirituellen Intelligenz. Wir verschmelzen mit den Zeiten von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, finden Möglichkeits- und Wahrscheinlichkeitslinien, bevor wir das Ziel unserer Reise, unser Herz erreichen. Im Zentrum des Herzens angekommen, helfen uns Herzöffnungsübungen, unsere Aufmerksamkeit zu halten, um mit den Ritualen des Verzeihens und des Abschiedes den heilenden Pfad der Vergebung zu durchschreiten.

Nachmittag - DUGAZEREMONIE:

Die Duga ist ein Gruppenritual der kolumbianischen Witotoindianer mit psychotherapeutischem Charakter. Wir arbeiten mit der Pflanzendeva des Tabaks (*Nicotiana rustica*) in der Form einer alchemistisch verarbeiteten Paste, genannt Ambil. In dieser sakralen Zubereitungsform wird der Tabak mit Pflanzensalz und Wasser drei Tage rituell gekocht. Während der zeremoniellen Einnahme in Form eines Kreisrituals erzählt Friedrich die heiligen Mythen der Witoto und der Germanen. Das Erlernen dieser Mythen ist ein heilsamer Prozess, der uns mit unseren unerlösten Seelenanteilen verbindet und, wie die Witoto sagen, „das Wort versüßt“, also Heilung bringt.

Tag 3 - SCHWITZHÜTTE:

Dieses Ritual ist für Menschen gedacht, die sich für die Ursprünge unserer eigenen Kultur interessieren und gerne die Heilkraft der Inipi (Schwitzhütte) erleben wollen. Bei unseren Vorfahren (z.B. den Skythen) wurde diese Heilmethode genauso verwendet, wie in Nordamerika. Ein Überbleibsel davon sind die skandinavischen Schwitz- und Heilrituale in Erdhöhlen. Deshalb ist die Schwitzhütte ein Teil unserer Tradition: mit heilenden Gesängen, unterstützt durch Räucherungen traditioneller europäischer Heilkräuter und der Erzählung der heiligen Mythen.

Tag 4 - Vormittag: INTEGRATION:

Der wichtigste Teil der Selbsterfahrung besteht darin das Erfahrene unmittelbar in das klare Bewusstsein zu bringen und damit dauerhaft Heilung zu bewirken

Am Nachmittag findet unsere Selbsterfahrung bei einem Naturritual am Niedersonthofener Wasserfall einen gemeinsamen Abschluss in dem wir ein Dankopfer für die Naturwesenheiten des Ortes darzubringen. Wir schaffen damit einen Ausgleich für die Fülle an Erfahrungen und Einsichten, die uns in diesen Tagen geschenkt werden.

Falls die Wettergötter uns nicht gnädig sind, schließen wir das Seminar alternativ mit einer RÄUCHERREISE:

Das Räuchern ermöglicht uns, wie allen archaischen Kulturvölkern die direkte Verbindung zu den Göttern, Ahnen und Naturwesenheiten her zu stellen. Räuchern ist die ursprünglichste Form des schamanischen Rituals. Wir öffnen mit Hilfe der Räucherstoffe tiefere Ebenen unseres Bewusstseins. Gerüche und Klänge führen uns direkt zu verborgenen Erinnerungen - zum eigenen Selbst.

Es kann bedingt durch das Wetter zu geringfügigen Verschiebungen im Seminarablauf kommen.

Dieses Seminar ist auch für Menschen geeignet, die noch nie Kontakt mit schamanischer Heilarbeit hatten.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt!

Termin: Do., 31.05. bis So 03.06.2012

Beginn des Seminares am Anreisetag um 10.00 Uhr,

Ende des Seminars am Abreisetag ca. 18.00 Uhr)

Seminar-Kosten: Euro 550.-€

zzgl. Übernacht im DZ (EZ auf Anfrage)

& Vollpension Euro 68.-/Tag/Person

Mindestteilnehmerzahl 7 Personen, Maximalteilnehmerzahl 12 Personen.

Schwitzhüttenzeremonie

Die Schwitzhüttentraditionen der Ureinwohner Amerikas verhalfen uns zur Wiederbelebung dieses Rituals in unserer Kultur.

Auch unsere Vorfahren benutzen diese Zeremonie als Ort des Gebets und der Ausrichtung sowie zur Heilung und Reinigung. Ein Überbleibsel davon sind die skandinavischen Schwitz- und Heilrituale in Erdhöhlen oder Schwitzhäusern (Sauna).

Die von uns praktizierte „freie Schwitzhütte“ läuft in der Regel in drei Runden ab; die erste Runde für die Ahnen, die zweite Runde für die Mutter Erde und alle Seelen die auf ihr leben und die dritte Runde für die Himmelsgestirne, die Götter und Geister der „Anderswelt“.

Das Schwitzhüttenritual ist für Menschen gedacht, die sich auf ihr eigenes Inneres einlassen und ihm lauschen möchten. Konditionierungen und das reine Selbst können ehrlich und wertfrei erkannt werden und so darf ein gutes Abgeben der unnötigen Dinge stattfinden. Diese Form der Schwitzhütte ist Teil unserer Tradition. Mit heilenden Gesängen, Gebeten, Erzählungen und Räucherungen erschaffen wir gemeinsam diesen Raum der Heilung.

Die Frauenschwitzhütte

Alle Natur ordnet sich in wiederholenden Zyklen, so auch die Natur der Frauen, alle 28 Tage. Gemeinsam gehen wir Frauen zu Vollmond, wenn die Kraft der Mondin hinter den Wolken hervorkommt und voll entfaltet ist, in den Schoß unserer großen Mutter. Wir lernen das Lied das uns Frauen heilt.

Pachamama, wie die Erde von den Inkavölkern genannt wird, kann die gerissenen Fäden in unseren Lebensmustern wieder knüpfen. Wenn die Frauen dieser Erde heilen, dann hören die Kriege auf, dann heilen die Herzen der Menschen und aller Wesen.

Dieses Ritual wird überall auf der Welt seit Jahrtausenden im Kreise der Frauen gefeiert. Die Frauenschwitzhütte hilft uns Frauen unter uns zu sein und unsere Frauenkräfte zu erneuern, sie hilft uns, uns an Uraltetes zu erinnern uns zu reinigen und zu erneuern und vom Alltag los zu lassen. Das Größte Geschenk ist es, wenn wir voneinander lernen. In diesem Falle lernen die Frauen von den Frauen die Weiblichkeit und deshalb gibt es keine Altersbeschränkung unter den Frauen – Frauen allen Alters, vorausgesetzt, sie sind körperlich gesund, sind dazu von Herzen eingeladen!

Frauenschwitzhütten-Termine: 08.-09.02., 07.-08.05., 03.-04.07. und 30.09.-01.10.2012

Beginn 10 Uhr am Anreisetag, Ende ca. 16 Uhr am Abreisetag.

Alle anderen Schwitzhütten auch für persönliche Anlässe gerne auf Anfrage.

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen



Kosten:

120,-€ für beide Tage zzgl. Übernachtung

& Verpflegung 58,-€ im DZ/70,-€ im EZ

~*Raja-Yoga*~.



„Jede Seele ist ihrem Wesen und Vermögen nach göttlich.

Das Ziel ist die Offenbarung dieses Innewohnens –

den Göttlichen durch Beherrschung der äußeren und inneren Natur.

Erreiche dies entweder durch Arbeit oder durch Andacht oder

durch Kontrolle der seelischen Vorgänge oder durch Philosophie, durch eines oder einige oder alle –

und sei frei.“

Yoga-Unterricht

Der Yogí sieht den Menschen als Reisenden im Wagen des materiellen Körpers;

der Körper ist also der Wagen, der Kutscher der Verstand, die fünf Pferde stellen die Sinnesorgane, der Fahrgast die Seele dar. Das Geschirr dazu ist „Yoga“.

Der wichtigste Quelltext des Yoga ist das Yoga-Sutra des Patanjali –

seine Lehre & seine Philosophie wird in unserem Yoga-Unterricht lebendig weitergegeben. Wohltuende Asanas (=Körperübungen) unterstützen Deinen Körper beim Gesundungsprozess.

Termine & Kosten

Laufende Gruppenkurse (telefon. Anmeldung erbeten) 10,-€/Abend * Einzelunterricht 35,-€/Stunde

Individuelle Yoga-Therapie-Stunde 50,-€/Stunde

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist pro Kurs auf 10 Teilnehmer begrenzt – deshalb bitte telefonische Anmeldung!

~*Rückzug in Yoga*~.



~..Die Stille des Herzens hören..~

Yoga findet im Hier und Jetzt statt.

Eine der intensivsten und ältesten Formen, dies an sich selbst zu erfahren ist, dem Alltag eine Auszeit zu geben durch den bewussten Rückzug der Sinne.

Pratyahara

~3 Tage Dunkeltherapie~

Diese spezielle Art Dein Selbst zu erleben, kann Tore, von deren Existenz Du möglicherweise nicht weißt, oder sie nur erahnst, öffnen - so wird es möglich, Dich selbst zu erkennen als den, der DU bist, Deinen Ängsten zu begegnen und wirklich einmal durchzugehen, ohne immer wieder Ablenkung in Zeiten, Orten und Geschehnissen zu suchen.

Es geht in diesen Rückzugstagen nicht um das Erlernen neuer Asanas.

Geeignet ist dieses Retreat für Menschen die tiefer einsteigen möchten in die Psychomotorik des Seins.

Umrahmt wird der therapeutisch begleitete „Dunkelflug“ von einem Vorbereitungstag sowie einem abschließenden Integrationstag.

Verantwortung

Jede(r) Teilnehmer(in) trägt selbst die volle Verantwortung für seine/ihre Erfahrungen und Aktivitäten.

Termine & Kosten:

Seminar kosten 550,- €

Einzelzimmer & Verpflegung 48,- Euro/Tag

(Anzahlung bei Anmeldung: 250 Euro)

Nächste Gelegenheit:

08. - 13. Januar 2012

02. - 07. Dezember 2012

Anreise ca. 17 Uhr, Abreise ca. 15 Uhr

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt!

Zur schönsten Sommerzeit -

~*Koch- & Yoga-Camp*~.



Dich erfahren im Kochen, im Essen, im Sein. Bewusst-sein.

Hast Du Lust, deine Zellen mit Lichtnahrung zu füllen, in die Sinnlichkeit des Kochens und Essens zu reisen,
Dir Zeit zu nehmen für das, was sonst so oft viel zu kurz kommt?

In diesen Tagen ist alles anders.

Wir entschleunigen Raum und Zeit. Wir sind einfach und genießen die Sonnenstrahlen des Sommers, die den Früchten ihre tiefe Süße einhauchen.
Neben dem Yogaunterricht spielen wir Schlaraffenland, kochen auf offenem Feuer, lachen, hören Geschichten und atmen durch. Bei Yoga im Freien und unter dem Apfelbaum liegend lauschen wir dem Bachrauschen, spüren uns und betreten jenen kostbaren Garten, in dem die Zeit keine Rolle spielt.

Yoga & Kochen – ein Erfahrungsexperiment

Termine & Kosten

650,- Euro inkl. Verpflegung

(Anzahlung bei Anmeldung 150,- Euro)

Zzgl. Übernachtung im DZ 30 €/im EZ 42 € pro Person/Tag

Anreise Sonntag 18.00 Uhr, Ende: Freitag, gegen 14.00 Uhr.

Nächste Gelegenheit

22.07. bis 27.07.2012

Hinweis:

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen, maximale Gruppengröße 10 Personen.

Herzlich Willkommen in der

~*Ayurveda-Erlebnisküche*~.



~Tue deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust bekommt, darin zu wohnen ~

Kreatives Kochwochenende

Wir reisen in die Welt der brodelnden Kochtöpfe, erfahren die Grundlagen der Ayurveda-Küche und lernen typische ayurvedische Gerichte zuzubereiten, die für alle drei Doshas geeignet sind um Harmonie in unsere Zellen zu bringen, den Stoffwechsel und die Verdauung anzukurbeln und die Sinne zu erfreuen.

Mitzubringen sind Schreibunterlagen, eine Kochschürze & alles, was Du für eine Nacht so braucht...

Termine & Kosten

Kochkurs inkl. Lebensmittel & Skript 129 Euro

Zzgl. 1 Übernachtung im DZ 30 €/im EZ 42 € pro Person

Beginn ist jeweils Samstag um 15.00 Uhr, Ende jeweils Sonntag ca. 15 Uhr.

Nächste Gelegenheit

21./22.01.2012 * 17./18.03.2012 *

26.05./27.05.2012 * 28./29.07.2012 *

22./23.09.2012 * 17./18.11.2012 *

Hinweis:

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen, Maximalteilnehmerzahl 10 Personen – selbst organisierte Gruppen gerne auf Anfrage.

..*Gewürzkunde-Seminar*..



Ein jedes hat seine eigene Persönlichkeit und wenn wir lernen,
über unsere Sinne mit den Gewürzen zu kommunizieren, werden sie uns zu unverzichtbaren Lebensbegleitern werden.

In diesem Zusammentreffen geht es uns ganz speziell um den Zauber & die Seele der Gewürze und um ihre Heilkraft.
Durch Gewürzportraits lernen wir den psychologischen Aspekt der Gewürze sowie Wirkweisen und Anwendungen auf physiologischer Ebene kennen.

Dieser Exkurs ist die Basis für die Ayurveda-Kochausbildung, kann aber auch einzeln belegt werden.

Ausbildungsinhalte in Praxis & Theorie:

Zauberelixiere kochen &
Verkostung von Gewürzen

Termine & Kosten:

Seminar & Skript 435,- Euro

für Wiederholer: 190,- Euro

Zzgl. Übernachtung 30,- € im DZ/42 € im EZ/Tag

Zzgl. Verpflegung 38 €/Tag

Themen:

- *Eigenschaften & Zusammenhänge von Essen & Menschsein
- *Grundlagen Ayurveda – die 6 Geschmacksrichtungen
- *„Agni“ – das Verdauungsfeuer
- *Psychologie & Energie von Kräutern & Gewürzen

Nächste Gelegenheit:

13.-17. Februar 2012 & 08.-12. Oktober 2012

Anreise jeweils ab 10 Uhr, Abreise jeweils gegen 14 Uhr.

Mindestteilnehmerzahl 5 Personen, maximale Gruppengröße 10 Personen.

..*Ayurveda-Koch-Ausbildung*~.

„Die Revolution beginnt in der Küche“...



...das war der Erste Satz, den ich zu Beginn meiner Ayurveda-Kochausbildung in mein Kochbuch schrieb und jetzt weiß ich endlich, was damit gemeint war. Und weil endlich die Erkenntnis kam, möchte ich sie auch weitergeben an alle die, die KüchenRevolution in Liebe anstreben ~ denn Liebe geht bekanntlich durch den Magen und außerdem kann man sie schmecken.

Die Ausbildung wird in einem Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- & Winterblock in insgesamt ca. 100 Unterrichtsstunden stattfinden.

WICHTIG: Voraussetzung zur Koch-Ausbildung ist das Gewürzkunde-Seminar.

Ausbildungsinhalte sind:

- *Verdauung & Stoffwechsel - Anatomie & Physiologie aus Sicht des Ayurveda
- *Ernährungslehre & Eigenschaften der Nahrung
- *Konstitutionslehre
- *Agni - das Verdauungsfeuer
- *Praktisches Kochen
- *„Engelatome“ - Kochen & Essen als Therapie

Die Ausbildung endet mit einem Diplom.

Kosten:

Ausbildung, Verpflegung & Lehrmaterial 1445,-€
zzgl. Übernachtung im
DZ 30,-€/Tag, im EZ 42,-/Tag

Termine Kochausbildung 2012:

1. Block 08.-12.03.2012
2. Block 30.07.-03.08.2012
3. Block 26.11.-30.11.2012

Beginn jeweils 10.00 Uhr - Ende ca. 16 Uhr

~*Ganzheitliche/r Ayurveda-Ernährungsberater/in*~.



Aufbauseminar zur Ayurveda-Kochausbildung

Was brauchen die Menschen in unserer Zeit und in unserer Gesellschaft wohl am meisten?

Jemanden, der sie daran erinnert, wer sie sind. Jemanden, der Ihnen zurückhilft auf den Pfad ihres Lebens. Jemanden, der sie erkennt. Jemanden, der ihnen hilft, sich selbst zu erkennen. Seit Anbeginn der Zeit wurde Wissen über Wort und Tat weitergegeben. Solche Initiationen fehlen unserer modernen Welt und warum nicht hier und jetzt und im Kochtopf damit anfangen???

Wir erarbeiten uns den Tiefblick zur Erfassung der eigenen Konstitution, denn nur durch das Erkennen seiner selbst erkennt man den Anderen.

Wir erfahren viel über Gesundheit, die ayurvedische Ernährungslehre und die Beratungsstrategien.

Die Grundlagen von Gewürzkunde & Kochausbildung sind empfohlen, jedoch keine Voraussetzung.

Ausbildungsinhalte sind:

- * Physiologie des Verdauungstraktes
- * Vertiefung der Konstitutionslehre
- * Nahrungsmittel, ihre Eigenschaften und Wirkungen auf den fünf Ebenen
- * Vertiefung in das Thema „Agni“
- * Krankheitslehre aus Sicht der Ayurveda
- * Lösungstheorien; Fasten, Ausleitung, Allergien, Rasayana (Aufbau), Bewegung/Yoga
- * Sich über das Essen selbst erkennen lernen
- * Vertiefung in das Thema Kochen, Gewürzkunde & Essen als Therapie

Die Ausbildung umfaßt ca. 180 Unterrichtsstunden endet mit einem Diplom.

Hinweis: Mindestteilnehmerzahl 5 Personen, maximale Gruppengröße 10 Personen.

Seminarkosten: 2120,-€

zzgl. Übernachtung im DZ 30,-€/Tag,

im EZ 42,-/Tag & Verpflegung 38,-€/Tag

Termin:

1. Block 07.-13.12.2012

2. Block 01.-07.03.2013

3. Block 11.-17.10.2013

für Teilnehmer ohne Kochausbildung Zusatztermin
Ayurvedische Küchenpraxis vom 30.07.-03.08.2012!

Beginn jeweils 10.00 Uhr,

Ende letzter Tag ca. 14 Uhr