

WORKSHOP

«UND IMMER WIEDER»

Samstag, den 31. August 2024



Thema

DIE TAGES- UND LEBENSPHASEN

Inhalt

Der Ayurveda, die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben, zeigt uns auf, wie wir unseren Alltag und unsere Lebensphasen verstehen und sinnvoll gestalten können.

In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für die philosophischen Hintergründe und die Umsetzung in die Praxis, für körperliche und meditative Achtsamkeitssequenzen, für Reflexionen, Austausch und individuell alltagstaugliche Lebensgestaltung

Termin / Zeit

Samstag, 31. August 2024: 10h – 16h

TN-Zahl

6 - 12

Ort

Institut für Yoga & Ayurveda, Landstr. 67, 8450 Andelfingen, Nähe Bahnhof, siehe: <https://www.yoga-andelfingen.ch/home/leicht-zu-finden/>

Kosten

CHF 100

Info

Gabriela Huber / gh@yoga-andelfingen.ch oder +41(0)79 276 50 20

Referentin



Gabriela Huber-Mayer, Yogalehrerin und Yogatherapeutin YS, Meditationsleiterin, Coach & Supervisorin BSO, Autorin, Dozentin & Seminarleiterin, seit 30 Jahren Studium und Praxis der östlichen Philosophien, seit 2008 im Redaktionsteam von «YOGA! Das Magazin», <https://www.yoga-andelfingen.ch>

Anmeldung

Bitte schriftlich an: gh@yoga-andelfingen.ch

Unterbringung

z.B. **B&B** (Nähe Bahnhof Andelfingen): <https://www.wegmann-obst-wein.ch/bnb/-/ubernachten-oder-unterkuenfte-an-der-bahnlinie-winterthur-schaffhausen> oder wer ein Auto hat in **Autohalle Andelfingen**: <https://autohalle.ch/hotel/> Bitte überall **frühzeitig reservieren!**

Annullation

60 Tage bis 30 Tage vor Kursbeginn CHF 25 / 30 Tag bis 2 Tage vor Kursbeginn 50 % der Seminarkosten / ab 2 Tage vor Kursbeginn 100% der Seminarkosten, wenn kein Ersatz gefunden wird