

Freitag  
15.07.2022 • 15.00 bis 18.00 Uhr  
Heiligengeisthof 3, 18055 Rostock

*Ich bin dann mal kurz weg -  
meine Urlaubsinseln im Alltag mit  
Ayurveda und Yoga*

Dozentin: Cathleen Larisch

Workshop

# *Ich bin dann mal kurz weg - meine Urlaubsinseln im Alltag mit Ayurveda und Yoga*

Gefangen im Hamsterrad des Alltags, teilweise unter Dauerstress und nicht selten ohne Idee des Herauskommens... Nutzen Sie Techniken des Ayurveda und Yoga um gezielte Auszeiten, kleine Urlaubsinseln in Ihrem Alltag zu schaffen.

Ayurveda, das „Wissen vom Leben“, fördert als jahrtausendealtes Lebens- und Gesundheitssystem der vedischen Hochkultur mit seinen vielfältigen Anwendungen das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele und lässt uns gesünder und entspannter den Alltag erleben.

Yoga führt uns mit seinen bewusst ausgeführten Asanas in Synchronisation mit dem Atem ins Hier und Jetzt und damit auch vom Kopf ins Herz. In diesem Workshop erhalten Sie Einblick in die Traditionen von Ayurveda und Yoga und wie Sie diese in ihren Alltag integrieren.

- Inhalte:
- Vitalisierende ayurvedische Ernährung
  - Atem- und Meditationstechniken
  - Natürlicher (Lebens)Rhythmus
  - entspannende Yogapausen
  - Philosophie zur bewussten Lebensführung
  - Ayurvedische Selbstmassage

Dozentin: Cathleen Larisch, M.Ed. ([www.ayur-balance.de](http://www.ayur-balance.de)),  
Freiberufliche Honorar-dozentin Gesundheit & Soziales, Yogalehrerin, Ayurvedische Gesundheitsförderung

Teilnahmegebühr: 39,00 EUR\* | Die Teilnehmer\*innenzahl ist begrenzt.  
Anmeldung bis zum 11. Juli 2022 unter [anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)

*\*Bitte beachten Sie unsere Stornierungsbedingungen auf [www.g3-mv.de](http://www.g3-mv.de)*



G3, Frauenbildungsnetz MV e.V.  
Heiligengeisthof 3  
18055 Rostock

Telefon und Fax 0381 - 490 77 14  
[anmeldung@frauenbildungsnetz.de](mailto:anmeldung@frauenbildungsnetz.de)  
[www.frauenbildungsnetz.de](http://www.frauenbildungsnetz.de)

Das Projekt wird gefördert  
aus Mitteln des Landes  
Mecklenburg-Vorpommern.