

## Die Balance zwischen innen und außen finden

Kennst du das – deine Sinne sind völlig überreizt?  
Du möchtest am liebsten nichts mehr hören oder sehen?  
Es gibt ganz einfache und wirkungsvolle Möglichkeiten dich wieder zu beruhigen und in deine Mitte zu kommen.  
Dazu genügen oftmals kleine Dinge.

Auch wenn du schon verschiedene Entspannungstechniken ausprobiert hast – hier geht es um mehr:

Jahreszeitenrituale sind eine ideale Möglichkeit. Mikro- und Makrokosmos, in Bezug zueinander zu sehen und die Grenzen zwischen Innen und Außen immer wieder aufs Neue auszuloten ist ein Weg des Ayurveda.

Dafür ist eine Gruppe ideal – wir sind mit Allen und Allem verbunden. Unsere Reise durch die Jahreszyklen öffnet und stärkt deine Identität und dein Bewusstsein für das große Ganze.

Was belastet dich nur noch? Ist weniger vielleicht mehr?  
Die Natur zeigt uns den Weg.

Einfach S E I N. Jetzt !

## INFO

### Kurszeitraum

31. Januar – 5. Dezember 2023  
Mit einem Termin monatlich begleite ich dich durch das Jahr.

### Kursort

Praxis für Ayurveda und Yoga  
E7, 14 und ONLINE

### Zeiten

Dienstags, 19:30 - 21 Uhr

### Informationen

Christine Dettmar  
+49 (0) 621 – 82 82 184  
+49 (0) 163 – 82 82 184  
[christine.dettmar@web.de](mailto:christine.dettmar@web.de)

### Anmeldung

[www.yoga-kurse-mannheim.de](http://www.yoga-kurse-mannheim.de)

### Honorar

30 € 1 Termin  
80 € 3 Termine  
290 € 1 Jahr, bei Einmalzahlung

Die Inspirationsquelle für diese Workshop-Reihe sind die wiederkehrenden Jahreszyklen und deren stärkende Impulse. Die Qualität jeder Jahreszeit für sich zu nutzen und in den Alltag zu integrieren stärkt deine Wurzeln, die Verbundenheit mit dir und die Resonanz mit Anderen.

ayurveda treatment marma yoga

WORKSHOP-REIHE

## Mit Ayurveda Leben im Rhythmus der Zeit

2023

Präsenz & Online



ayurveda treatment marma yoga

CHRISTINE DETTMAR  
E7,14, MANNHEIM, GERMANY  
Tel. 0621-82 82 184

[www.yoga-kurse-mannheim.de](http://www.yoga-kurse-mannheim.de)

## INHALT DES KURSES

 **Körperübungen & Haltungen / Asanas**

 **Atemübungen / Pranayama**

 **Meditation / Entspannung**

 **Mit allen Sinnen Bewusst-SEIN**

 **Ein Ritual für jeden Monat**

 **Ayurvedische Jahreszeitqualitäten**

 **Yogacoaching**

## TERMINE

1. TERMIN 31. Januar 2023

2. TERMIN 28. Februar 2023

3. TERMIN 21. März 2023

4. TERMIN 18 April 2023

5. TERMIN 16 Mai 2023

6. TERMIN 13. Juni 2023

7. TERMIN 18. Juli 2023

SOMMERPAUSE

8. TERMIN 19. September 2023

9. TERMIN 17. Oktober 2023

10. TERMIN 14. November 2023

11. TERMIN 5. Dezember 2023