

Die Ernährung mit Leichtigkeit umstellen und zu einer natürlichen Ernährungsform finden

Bei der Ernährung die richtige Balance zwischen *Gesund* und *Genuss* zu finden ist nicht immer leicht. Oft haben wir schon viele Ernährungsformen ausprobiert und Ernährungs- und Kochbücher gelesen, sind dabei auf viele Widersprüche gestoßen und machen uns viel zu viele Gedanken über Lebensmittel und Kalorien. Es ist anstrengend und unbefriedigend!

Möchtest du dir endlich nicht mehr zu viele Gedanken machen und zu einer für dich und deine Familie ausgewogenen Ernährung finden?

Auch wenn du schon eine wunderbare Köchin bist, bietet Ayurveda mit seinem Tages- und Jahreszeiten-Rhythmus eine neue und natürliche Sichtweise auf deine Ernährung.

Du spürst welche Lebensmittel dir zu welcher Zeit und in welcher Form am besten bekommen. Dabei Freude und Spaß beim Kochen zu haben bietet diese Workshop-Reihe!

Gemeinsam im Austausch mit der Gruppe gewinnst du mehr Sicherheit und lernst, dich auf deine Intuition und deinen Körper zu verlassen und dabei experimentierfreudiger zu sein.

Was macht deine Ernährung aus und was nährt dich?

Wie wird deine Ernährung maßvoll und Kraft spendend?

Es ist an der Zeit zu deiner Harmonie und Kraft finden!

INFO

Kurszeitraum

2. März 2023 – 7. Dezember 2023

Kursort

YogaRAUM E7, 14 und ONLINE

Zeiten

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Informationen

Christine Dettmar

+49 (0) 621 – 82 82 184

+49 (0) 163 – 82 82 184

christine.dettmar@web.de

Anmeldung

www.yoga-kurse-mannheim.de

Honorar

30 € 1 Termin / 80 € 3 Monate

300 € bei Einmalzahlung

Die klassische ayurvedische Ernährung richtet sich nach Typen, Jahres- und Tageszeiten. Dies vermittelt der Kurs. Die Teile sind in sich abgeschlossen und bauen gleichzeitig aufeinander auf. Du kannst die Teile I, II, III und IV einzeln oder im Paket buchen. – Mit Ayurveda durch das Jahr! Die Integration dieser Kenntnisse in den Alltag ermöglicht den Teilnehmer/innen volles Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen und eine harmonische, ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise zu finden.

- Ayurvedische Ernährung nach Jahreszeiten
- 3 Doshas in der Ernährung
- 6 Geschmacksrichtungen
- 3 Gunas Sattva, Rajas, Tamas
- Tagesroutine vom Sonnenauf- bis Sonnenuntergang

AYURVEDA TREATMENT MARMA YOGA

WORKSHOP-REIHE

Mit der Vier Jahreszeiten Ernährung nach Ayurveda

durch das Jahr 2023

Vorort & Online



ayurveda treatment marma yoga

CHRISTINE DETTMAR
MANNHEIM, GERMANY

www.yoga-kurse-mannheim.de

Ideal nach einem Detox - Jahresworkshop

durch das gesamte Jahr 2023

Ayurvedische vier Jahreszeiten Ernährung



10 mal Gruppencoaching online

TEIL I

1. TERMIN 14. März 2023

2. TERMIN 25. April 2023

TEIL II

1. TERMIN 23. Mai 2023

2. TERMIN 11. Juli 2023

TEIL III

1. TERMIN 12. September 2023

2. TERMIN 24. Oktober 2023

TEIL IV

1. TERMIN 21. November 2023

2. TERMIN 12. Dezember 2023

FRÜHLING

Ayurveda Tagesroutine und
Reinigungsrituale gegen die Frühjahrmüdigkeit

Ernährungsformen, was kommt bei dir auf den Tisch?
Was ist bei der Lebensmittelauswahl zu beachten?

Schon auf dem Weg in eine harmonische Ernährung!?
Ernährungsschwerpunkte im Frühling

SOMMER

Wissen was gut für dich ist
Die 3 Doshas in der ayurvedischen Ernährung

Stärkt oder schwächt dich deine Ernährung?
Ernährungsschwerpunkte im Sommer

Was sind deine Geschmacksvorlieben?
Die 6 Geschmacksrichtungen

HERBST

Deine Ernährungsgewohnheiten ändern
Ernährungsschwerpunkte im Herbst

Körperreinigungsideen für den Herbst
Verantwortung für deine Gesundheit übernehmen

Stärkung des Immunsystems für den Winter

WINTER

Ernährungsschwerpunkt im Winter
Die 3 Gunas Sattva, Rajas und Tamas

Möchtest du eine ausgewogene Ernährung?

Deine Harmonische Ernährung



Austausch über Whatsappgruppe / Instagram



Anregungen für die Zeit dazwischen



Rezepte zum Ausprobieren