

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 zu entspannen und in deine Mitte zurück zu finden.
Dazu genügen oftmals kleine Übungen.

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

Die alten Lehren des Yoga und Ayurveda haben heute nichts an Gültigkeit verloren. In der Ayurvedischen Philosophie geht es um Parallelen von Mikro- und Makrokosmos.

Dafür ist dieser Kurs gedacht: monatliche Impulse für einen einfachen, ayurvedischen Lifestyle.

Jahreszeitenrituale sind eine ideale Möglichkeit dich immer wieder neu auszurichten. Wir sind mit allen und allem verbunden. Unsere Reise durch die Jahreszyklen öffnet und stärkt dich und dein Bewusstsein für die Verbundenheit mit dem großen Ganzen.

Innen und Außen immer wieder aufs Neue auszuloten ist ein Weg des Ayurveda.

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

Einfach S E I N. Jetzt !

INFO

Kurszeitraum

24. Februar – 1. Dezember 2026

Mit einem Termin monatlich begleite ich dich durch das Jahr.

Kursort

Praxis für Ayurveda und Yoga
E7, 14 und ONLINE

Zeiten

Dienstags, 20 – 21:15 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

Preis

30 € 1 Termin

270 € 10 Termine, 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 mit den Jahreszyklen

2026

Präsenz & Online



ayurveda treatment marma yoga

CHRISTINE DETTMAR

E7,14, MANNHEIM, GERMANY

Tel. 0621-82 82 184

www.yoga-kurse-mannheim.de

INHALT DES KURSES

TERMINE



Körperübungen & Haltungen / Asanas

1. TERMIN 24. Februar 2026



Atemübungen / Pranayama

2. TERMIN 17. März 2026



Meditation / Entspannung

3. TERMIN 14. April 2026

4. TERMIN 12. Mai.2026



Mit allen Sinnen Bewusst–SEIN

5. TERMIN 9. Juni.2026

6. TERMIN 02. Juli.2026

SOMMERPAUSE



Ein Ritual für jeden Monat

7. TERMIN 15. September 2026

8. TERMIN 13. Oktober 2026



Ayurvedische Jahreszeitqualitäten

9. TERMIN 10. November 2026

10. TERMIN 1. Dezember 2026



Yogacoaching