

## 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 Entspannungs-  
techniken 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](mailto:christine.dettmar@web.de)

### Anmeldung

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

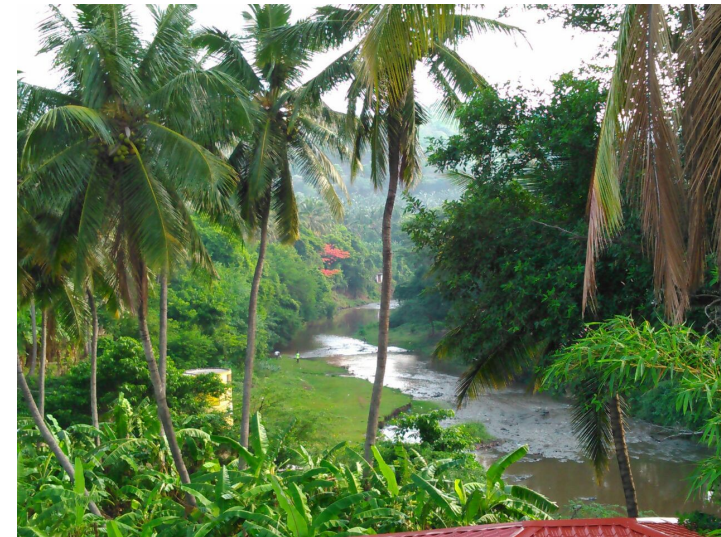
ayurveda treatment marma yoga

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](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 24. Februar 2026

2. TERMIN 17. März 2026

3. TERMIN 14. April 2026

4. TERMIN 12. Mai.2026

5. TERMIN 9. Juni.2026

6. TERMIN 02. Juli.2026

SOMMERPAUSE

7. TERMIN 15. September 2026

8. TERMIN 13. Oktober 2026

9. TERMIN 10. November 2026

10. TERMIN 1. Dezember 2026