

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 wunderbar kochen kannst, 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

23. März 2022 – 11. Januar 2023
(Du kannst am gesamten Workshop teilnehmen oder einzelne Teile buchen.)

Kursort

ONLINE (optional: YogaRAUM E7, 14 und Luisenpark)

Zeiten

mittwochs, 17 - 18:30 Uhr, einmal im Monat

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

80 € für 2 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 Teilnehmerinnen volles Vertrauen in ihren Körper zu gewinnen und eine harmonische, ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise zu finden.

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

AYURVEDA TREATMENT MARMA YOGA

WORKSHOP-REIHE

Vier Jahreszeiten Ernährung nach Ayurveda

März 2022

1 Jahr

Online



ayurveda treatment marma yoga
CHRISTINE DETTMAR
MANNHEIM, GERMANY
www.yoga-kurse-mannheim.de

Integr
atione
n



10 mal Gruppencoaching online

TEIL I

1. TERMIN 23. März 2022

2. TERMIN 13. April 2022

TEIL II

1. TERMIN 18. Mai 2022

2. TERMIN 15. Juni 2022

TEIL III

1. TERMIN 28. September 2022

2. TERMIN 19. Oktober 2022

TEIL IV

1. TERMIN 16. November 2022

2. TERMIN 7. Dezember 2022

FRÜHLING

Ayurveda Tagesroutine und
Reinigungsrituale gegen die Frühjahrsmüdigkeit

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