



Grundprinzipien des Ayurveda

Workshop mit Veronika Karl

Ayurveda ist ein großes und umfassendes Gebiet, das vor allem dadurch etwas Besonders wird, weil es jeden Menschen als Ganzes und als Individuum betrachtet. Das macht es gleichzeitig so faszinierend, aber auch sehr komplex.

An diesem Tag werden wir die wichtigsten Grundlagen des Ayurveda kennenlernen und uns mit einigen Grundprinzipien beschäftigen.

Vor allem geht es auch darum, den eigenen Typ herauszufinden und was Ayurveda hinsichtlich Lebensweise dazu vorschlägt.

Wir wollen uns auch die Dysbalancen anschauen und was wir in unserem Alltag gut zu deren Linderung ändern können.

Es geht vor allem an diesem Tag darum, was wir in unserem Leben ohne großen Aufwand gut einbauen und umsetzen können. Gleichzeitig auch durch das Kennenlernen des eigenen Typus uns selbst besser verstehen lernen.

Der Workshop ist für alle geeignet, die sich für Ayurveda interessieren!

Termin: **20. Juni 2025 (nur Präsenz)**

9 – 18.30h

Ort: Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 0429 Nürnberg

Seminargebühr: 110,00 Euro

100,00 Euro Frühbucherrabatt (Anmeldung bis 20.04.2025)

Anmeldung www.yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html



Yogalehrerin BDY/EYU
Zertifizierte Lehrerin für „Samyama Integrale Yogameditation“
Yoga-Praxis kontinuierlich seit 1973
Praxis der Integralen Yoga-Meditation seit 2000
Ausbildung im Kontaktstudium des BDY (1991-1995)
Ununterbrochene Yoga-Lehrtätigkeit seit 1991 in Erlangen
Weiterbildung in Integraler Yoga-Meditation (Helga Simon-Wagenbach)
Weiterbildung Yoga Cikitsa bei D.V. Sridhar
Weiterbildung in Vedic Chant
Leitung der Yoga-Lehrausbildung seit 2004
Dozentin für Hatha-Yoga, Yoga-Philosophie, Patañjali Yoga-Sūtra