

# AyurSoul

## Loslassen, fallen lassen, zufrieden sein

Termin: 23.03.2024 von 14:00 bis ca. 18:00

Wohlfühloase zuhause. In diesem Workshop erleben Sie durch praktisches Erspüren und theoretische Anleitungen wie Sie mit wenigen Mitteln Ihr typgerechtes Wellness-Wochenende in den eigenen vier Wänden gestalten können.

Nach einer Einführung in den Ayurveda mit individueller Konstitutionsbestimmung erleben Sie die typgerechte Wirkung von Farben und Düften. Wie verändern beispielsweise der bewusste Einsatz von kuscheligen Handtüchern in warmen Farben, ein entspannender ätherischer Duft (so kann eine Orangenote Erinnerungen an die glückliche Weihnachtszeit in der Kindheit hervorrufen) Ihre heimische Atmosphäre?



### # Me Time - Lust auf mehr Sinnlichkeit...

Sie erhalten Erläuterungen über Wirkung und Einsatz ayurvedischer Massagen und typgerechter ayurvedischer Öle. Sie probieren angeleitete Entspannungs- und Massagetechniken, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können, aus.

## 5 Schritte für Ihren Seelenfrieden:

- ♥ **Vorbereitung:**  
typgerechten Ort und Zeit finden und ggf. Öle besorgen
- ♥ **Einstimmung:**  
Entschleunigung mit sinnlichen Ritualen im Alltag
- ♥ **Aktive Entspannung:**  
verjüngende Selbstmassagetechniken wirken lassen
- ♥ **Passive Entspannung:**  
sich (davon) tragen lassen: Atemübung & Traumreise
- ♥ **Bei sich ankommen:**  
Verjüngung für den Körper, Erholung für den Geist.



## Anmelde-Informationen

### **Workshop:**

Ayurveda: die Konstitutionstypen im Selbst-Coaching  
Entfaltung von Blockaden und Potenzialen

### **Veranstaltungsort:**

Lübeck, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

### **Kosten:**

145,00 € inkl. 19 % MwSt.  
mit Handout und Materialien

### **Termin:**

Samstag, den 23.03.2024  
von 14:00 bis 18:00 Uhr

### **Wunschtermin:**

ab 6 Personen: Anfragen

### **Anmeldeschluss:**

Die Anmeldung ist bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn erbeten.

### **AGB + Datenschutz:**

→ Teilnahmebedingungen als PDF downloaden

### **Ihre Fragen:**

Tel.: 0451 2926659

E-Mail: info@a-cl.de

## Workshop buchen:

hier Online anmelden

oder

per E-Mail unter Angabe Ihrer  
Kontaktdaten und Teilnehmerzahl,