

TERMINE & ANMELDUNG:

YOGA TRIFFT AYURVEDA

SA., 24.08.2024

SA., 14.09.2024

SA., 19.10.2024

10:00-14:00 UHR

PREIS: 69€

ORT: YOGA ARTS,
FRANKENSTRASSE 280,
45134 ESSEN
STADTWALD

PER E-MAIL:
INSPIRATION@YUGI.EU

DIE ANZAHL DER
VERFÜGBAREN PLÄTZE IST
BEGRENZT.



ÜBER MICH



„ICH VERMITTELE DIE KOMPLEXEN
GRUNDLAGEN VON YOGA UND
AYURVEDA, SPANNEND UND
PRAKTISCH ZUGÄNGLICH.“

TATSIANA NÜLLMEIER
YOGALEHRERIN,
AYURVEDATHERAPEUTIN

YUGI
EXCLUSIVE YOGA-RETREATS

VERONIKASTR. 69, 45131 ESSEN
E-MAIL: INSPIRATION@YUGI.EU
WWW.YUGI.EU

YOGA TRIFFT AYURVEDA



Das größte GEHEIMNIS sind wohl
WIR selbst
und die INNERE KRAFT,
uns selbst zu heilen, wenn
KÖRPER, GEIST und SEELE
im Einklang sind.

NAMASTÉ

Ayurveda ist die älteste uns überlieferte medizinische Weisheitslehre.

Ayurveda kann viel Einsicht darüber geben, welches Nahrungsmittel für jeden Menschen passt und ihn ausgleicht,

wie man diese Speisen richtig zubereitet und kocht und wie man Kombinationen vermeidet, die Toxine im Körper hervorrufen.

Ich erinnere mich an den Satz meines Ayurveda Lehrers :
„AYURVEDA IST GENIAL“

Aus persönlicher Erfahrung weiss ich: Nahrung ist Medizin, wenn man sie richtig einsetzt.

Als Yogalehrerin und Ayurveda Therapeutin bin ich überzeugt, dass Yoga und Ayurveda perfekte Kombination darstellen und ein gemeinsames Ziel haben:

AUSGEGLICHENES &
GESUNDES LEBEN.

YOGA TRIFFT AYURVEDA

wurde von mir speziell für all jene konzipiert, die gerne ayurvedische Küche ausprobieren möchten.

Ihr könnt das Beste aus dieser Erfahrung mitnehmen und gleich mit der Umsetzung im Alltag ganz integral beginnen!



LEBENSMITTEL UND
GEWÜRZE IN
BIO-QUALITÄT

ABLAUF:

PRAXIS YOGA:

Am Morgen starten wir mit einer schönen Yogaeinheit, die keinerlei Vorkenntnissen bedarf und sich perfekt für alle Doshas (Konstitutionstypen) eignet.

THEORIE:

Wir genießen die Wirkung vom Yoga bei einem frisch zubereiteten Chai (ayurvedischer Tee) und tauchen tiefer ins ayurvedische Wissen: Erfahre Wissenswertes zu den Gewürzen, wie sie deine Verdauung unterstützen und das Agni (Feuer/Stoffwechsel) stärken können.

PRAXIS AYURVEDA:

Gemeinsam kochen wir Kitchari: Das Heilgericht im Ayurveda. Diese gewürzte Mischung aus Basmati-Reis und Mung Dal, ist eine ausgezeichnete Proteinkombination und somit Tridosha (für alle Dosha-Typen geeignet).

ABSCHLUSS:

Das Mittagessen zusammen genießen und die Seele schwingen lassen, mit ganz viel FREUDE und neuer ENERGIE ins Wochenende starten.

ICH FREUE MICH AUF EUCH!