

## FREUDE UND WOHLBEFINDEN DURCH AYURVEDA UND YOGA AUF SANFTE WEISE DEINE INNERE BALANCE STÄRKEN

---

# 23

NOVEMBER 2019

**von-bis:** 10 – 17 Uhr

**wo:** Seminarraum im Lichthof  
88287 RV-Grünkraut

**Anmeldung:**

welcome@svagatam.de  
0171 2641614  
www.svagatam.de



Doris Vogt



Udo Stellmann

**Wir laden dich zu einer besonderen Kombination von Ayurveda und Yoga ein.**

Schenke dir diesen Tag, um auf sanfte Weise deine innere Balance zu stärken! Eingebunden in Achtsamkeits- und Präsenzübungen, in Meditationen sowie Selbstwahrnehmungs- und Intuitionsübungen führen wir dich in den friedvollen Raum von achtsamem Yoga und heilsamen Berührungen. Wir erinnern uns an die angeborene Intelligenz unserer Körper und nutzen das ayurvedische Wissen über die Marma-Vitalpunkte – diese ‚kosmischen Schaltpunkte‘ – deren bewusste Berührung Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Du wirst erleben, wie harmonisierend und heilend dies wirkt und dich in dein inneres Gleichgewicht (zurück)bringt. Selbstbehandlung stressreduzierender und herzöffnender Punkte, achtsam angeleitete Partnerbehandlungen sowie speziell auf die Marma-Vitalpunkte abgestimmte Yoga-Asanas unterstützen dich auf dieser Reise zu dir selbst.

Du bist willkommen – egal ob mit oder ohne Vorkenntnisse – Hauptsache du hast Freude an Berührung, Yoga und Selbsterfahrung. Für alle, die bereits eine Ayurveda-Massage-Ausbildung absolviert haben ist dieser Tag ein wunderbares ‚Follow Up‘. Du wirst dein Wissen vertiefen und Marma aktivierende Yoga-Asanas erlernen.

Wir freuen uns auf deine Anmeldung.  
Herzlichst, Doris und Udo

Kursgebühr: 85 Euro

Bei Anmeldung bis 31. Oktober 2019: 75 Euro