KUNDALINI YOGA

Meditations-Workshop und Ayurveda-Kochkurs

21 Stufen der Meditation

5./6. September 2015

Datum und Zeit:
Ayurvedischer Kochkurs
Samstag, 5. September
09:30 bis 15:30 Uhr
Meditations-Workshop
Samstag, 5. September
18:00 Uhr bis Sonntag
6. September, 17:15 Uhr

Ort:
Haus Tao in Wolfhalden
(www.haustao.ch)

Kosten:
Kochkurs: Fr. 135.-
(inkl. Lebensmittel, Kurs- und Rezeptunterlagen)
Meditations-Workshop: Fr. 250.-
(inkl. Kursunterlagen, Verpflegung, Übernachtung)
Meditation und Kochkurs: Fr. 360.-

Anmeldung:
Meditations-Workshop:
hp.woehrle@shuniya.ch
Tel. 079 473 40 88
Kochkurs:
grob.regina@bluewin.ch
078 819 96 86

Ayurveda und Yoga gehören zusammen wie Bruder und Schwester. Beide verfolgen das Ziel, Körper, Geist und Seele zu schulen und dies im Einklang mit der Natur. Die Shuniya Kundalini Yogaschule bietet zusammen mit Regina Grob ein Gesamtpaket an, das entweder einzeln oder zusammen gebucht werden kann.

Ayurveda Kochkurs (Samstag, 5. September)
Dieser Kurs ist eine theoretische und hauptsächlich praktische Einführung in die Welt der ayurvedischen Küche, welche zu Wohlbefinden, Zufriedenheit, stetiger Gesundheit und Vitalität verhilft. Wir werden die Grundlagen der ayurvedischen Küche wie die sechs Geschmacksrichtungen, die verschiedenen Körpertypen oder die Verwendung der heilkräftigen Gewürze kennen lernen. Daneben kochen wir auf spielerische Weise ein vielseitiges, wunderbares Menü.

Meditations-Workshop (Sonntag, 6. September)
21 Stufen der Meditation
Was macht den wahren Menschen aus? Welches sind unsere wahren Wünsche, und was möchten wir in diesem Leben verwirklichen. Dieser Frage gehen wir nach und suchen mittels Meditation und Gesprächen nach Lösungen. Der Kurs behandelt einen Teilaspekt der „21 Stufen der Meditation" – einem Leitfaden für die positive Entwicklung der Menschheit. Dieser geht auf die Lehren von Yogi Bhajan zurück, der das Kundalini Yoga 1969 in den Westen brachte.

Shuniya
Kundalini Yogaschule
St.Gallen