



Ursula Daul: Mit Yin Yoga entspannt im Kochtopf rühren

Auf dem Weg zu DEINER Ernährung

„Lasst Eure Nahrungsmittel Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel!“ (Paracelsus)

Das ist oft leichter gesagt, als getan. Die Vielfalt an Ernährungsempfehlungen ist nicht überschaubar und manchmal auch verwirrend. Gleichzeitig wissen wir alle, dass unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auch von der für uns passenden Ernährung abhängen. Auf der einen Seite geht es um das Wissen, welche Nahrungsmittel uns unter Berücksichtigung unserer persönlichen Veranlagung guttun. Auf der anderen Seite geht es um den Prozess, mit dem Körper in Kontakt zu treten:

- ▶ Fühle ich mich wohl in meinem Körper?
- ▶ Kenne ich seine Bedürfnisse?
- ▶ Verstehe ich seine Sprache?
- ▶ Spüre ich, wie sich meine tägliche Nahrung auf meinen Körper und mein Wohlbefinden auswirkt?

In diesem Workshop wollen wir beide Ansätze miteinander verbinden: Über sanfte Körper- und Atemübungen aus dem Yin Yoga treten wir mit dem in Kontakt, was unser Körper uns jetzt mitteilen möchte.


Außerdem beschäftigen wir uns mit der Wirkung der Nahrungsmittel und dem Ablauf der Verdauungsvorgänge auf der Grundlage der ayurvedischen und Fünf-Elemente-Ernährung, um über unsere täglichen Mahlzeiten das individuelle Gleichgewicht wieder zu finden und zu erhalten. Dabei wollen wir auch einer spürenden Reflexion über unser Essverhalten Raum geben.



Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at

Entspannt und genährt durch den Winter

 In der dunklen und kalten Jahreszeit richtet sich die Energie mehr und mehr nach innen. Mit stärkenden Mahlzeiten können wir den Regenerationsprozess im Winter unterstützen und uns bis auf die Knochen nähren. Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga, die das Faszienewebe stimulieren, halten auch in der kalten und feuchten Jahreszeit die Gelenke und Muskeln geschmeidig. Gemeinsam werden wir verschiedene Gerichte mit den reichhaltigen Zutaten des steirischen Herbstes kochen und verkosten.

NEU!

Mitzubringen

Bitte eine Gymnastik-/Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer/TeilnehmerInnen

12 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 138,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine


Fr., 22. Nov. 2019, 17:00 bis 21:00 Uhr und
Sa., 23. Nov. 2019, 09:00 bis 17:00 Uhr



Ursula Daul

Diplom-Biologin, Ernährungsberaterin nach der Fünf-Elemente-Ernährung, Ayurveda-Beraterin, Yogalehrerin und Astrologin
www.ursuladaul.at

Entspannt entgiften – leicht und beschwingt den Sommer begrüßen

 Mit dem Frühjahr bewegt sich die Energie wieder nach oben und außen und will sich entfalten. Eine günstige Zeit, Altes gehen zu lassen, um Raum für Neues zu haben, um zu entgiften und zu entschlacken. Atem- und Körperübungen aus dem Yin Yoga, die das Faszienewebe stimulieren, regen die Entgiftung an. Die Natur unterstützt uns außerdem mit frischen Zutaten, aus denen wir gemeinsam schmackhafte Frühlingsspeisen zubereiten und verkosten.

NEU!

Mitzubringen

Bitte eine Gymnastik-/Yogamatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer/TeilnehmerInnen

12 Unterrichtseinheiten
TeilnehmerInnen: max. 16

Kosten

€ 138,- inkl. Lebensmittelkosten und Unterlagen

Termine

Fr., 27. Mrz. 2020, 17:00 bis 21:00 Uhr und
Sa., 28. Mrz. 2020, 09:00 bis 17:00 Uhr

ERNÄHRUNG
UND GESUNDHEIT