



# Ayurveda und Yoga



## Ayurveda

ist die Wissenschaft des langen Lebens.

Die 3 Bioenergien Vata, Pitta und Kapha bestimmen unser Leben und bilden den Kern der ayurvedischen Heilkunst. Gesundheit bedeutet die 3 Doshas auszugleichen.

## Yoga

ist die Lehre der Einheit von Körper, Geist und Seele.

Eine Vielzahl von Körper-, Atem- und Meditationsübungen stärken die körperliche und seelische Balance.

## Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht bringen

### Pfingstseminar auf der Stockhütte Emmetten

Freitag 7. Juni 17.00 Uhr bis Montag 10. Juni ca. 15.00 Uhr

#### Was du erwarten darfst

Vollpension mit Ayurvedischen Mahlzeiten Vegetarisch

2 Ayurvedische Kochkurse (Samstag, Montag)

6 Yogalektionen à 90 Minuten, plus Einführungsvortrag

1 Meditation auf dem Stock

#### Optional:

Wellness mit Whirlpool, Ayurvedische Massage und Sauna

**Kursort:** Ferienchalet auf der Stockhütte statt. [www.klewenalp.ch](http://www.klewenalp.ch)

Bei schönem Wetter können Yogalektionen draussen stattfinden

**Kosten:** Einzelzimmer Fr. 680.00, Mehrbettzimmer Jurte Fr. 640.00

**Nicht inbegriffen:** Anreise nach Emmetten und Gondelbahn auf die Stockhütte  
Versicherung ist Sache der Teilnehmer

**Kursleitung:** Isabelle Odermatt Ernährungsberaterin SHS, Ayurveda Kurs in Sri Lanka

Telefon 079 811 34 66, Email: [iso@odermatt-wellness.ch](mailto:iso@odermatt-wellness.ch), [www.aktivundgesund.ch](http://www.aktivundgesund.ch)

Martin Arpagaus, dipl. Yogalehrer

Telefon 079 669 43 53, Email: [info@sat-cit-ananda.ch](mailto:info@sat-cit-ananda.ch), [www.sat-cit-ananda.ch](http://www.sat-cit-ananda.ch)

**Anmeldung bis 2. Juni 2019**