



**More Energy**  
ganzheitlich gesund

Kathrin Junker  
Diplom-Sportwissenschaftlerin

## Ayurveda-Wochenende 13.-15. November 2020



### *Ein gesunder Geist ruht in einem gesunden Körper*

Ayurveda bedeutet die Weisheit (Veda) vom gesunden Leben (Ayur) und ist ein Jahrtausende altes Heilsystem, das sich mit den Grundlagen zur Erhaltung der Gesundheit sowie Stärkung des Immunsystems beschäftigt. Ein ganzheitliches System, das Körper, Seele und Geist miteinander verbindet. Durch sanfte Maßnahmen wie Massagen, Meditation und Yoga sowie einer ausgewogenen Ernährung hilft Ayurveda Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude bis ins hohe Alter zu bewahren.

### **Ayurveda Massage - Abhyanga**

Tiefenentspannung ist der Schlüssel zu vollkommener Gesundheit. Abhyanga ist eine tiefwirkende Ganzkörpermassage mit natürlichen Ölen, abgestimmt auf Ihre Konstitution. Wirkt verjüngend auf jede einzelne Zelle Ihres Körpers, entspannt die Muskeln und nährt die Haut.

60 Minuten: 80 € | 90 Minuten: 110 €

### **Pulsdiagnose**

Eine Messung Ihrer Puls- sowie Herzfrequenz, die über ein spezielles Programm umgehend ausgewertet wird. So erfahren Sie Ihre körperliche Konstitution sowie Ihre Stärken und Schwächen im ganzheitlichen Sinne. Im Anschluss erfolgt Ihre individuelle Gesundheitsberatung inklusive Ernährungsempfehlungen.

75 Minuten: 95 €

Fr. bis So. in Jebenhausen, vormittags ab 9 Uhr, nachmittags ab 14.30 Uhr.  
Mit Ayurveda Masseur & Ernährungsberater Wilfredo L. Sánchez Guédez.

## Ayurvedisches Abendessen

Fr. 13.11.2020, 18.30 Uhr, Jebenhausen, 45 €

Seit alters her ist im Ayurveda eine Kochkunst überliefert, die nicht nur für schmackhafte Gerichte sorgt, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden und die Vitalität steigert. Lernen Sie die Köstlichkeiten von Ayurveda bei einem gemütlichen Abend kennen und erhalten Sie aufschlussreiche Informationen über die Geheimnisse von Ayurveda.

## Ayurveda-Kochkurs

Sa. 14.11.2020, 14 – 19 Uhr, Ebersbach, 120 €

Erleben Sie die Grundlagen des Ayurveda in Aktion. Eine sowohl schmackhafte als auch wohltuende Bereicherung für Ihre tägliche Küche! In diesem Kochkurs werden Sie theoretisch in die Prinzipien des ayurvedischen Wissens eingeführt. Anhand praktischer Anleitungen lernen Sie Ayurveda anschließend beim gemeinsamen Kochen in seiner Komplexität kennen.

Genießen Sie jeweils ein umfassendes ayurvedisches Menü mit dem international renommierten Ayurveda-Experten und Koch Harald Schmitz.

## Yoga für JEDEN!

Sa. 14.11.2020, 15:00-16:30 Uhr, Göppingen, 20 €

Yoga-Lehrerin Susanne Lemke

So. 15.11.2020, 10:30-12:00 Uhr, Wangen, 20 €

Yoga-Lehrerin Marianne Molitor

Egal wie alt Sie sind, wie beweglich Sie sind, ob Sie Yoga-Neuling oder erfahrener Yogi sind – Yoga ist für jeden geeignet! Mit ruhigen Übungen werden die Gelenke mobilisiert, die Muskulatur gekräftigt und Energie für die bevorstehende Woche getankt. Ruhige Meditations- und Atemübungen stärken die Konzentration und Achtsamkeit. Eine Entspannungsphase am Ende rundet diese wohltuende Yogaeinheit ab.

## Informationen und Anmeldung:

**Kathrin Junker**

 0172-74 75 218

 [info@more-energy.eu](mailto:info@more-energy.eu)

 [www.more-energy.eu](http://www.more-energy.eu)