

J4292 Ayurveda Workshop "Herbstzauber" Detox, Balance und Entspannung für Körper, Geist und Seele

Beginn	Sonntag, 26.10.2025, 12:45 - 15:45 Uhr
Kursgebühr	40,00 € inkl. Material- und Skriptkosten.
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Kerstin Wirth
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Erleben Sie die wohltuende Kraft des Ayurveda und bringen Sie Körper, Geist und Seele in Einklang. Tauchen Sie ein in die Jahrtausende alte Weisheit des Ayurveda und lernen Sie, wie Sie Ihr Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise steigern können. In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die verschiedenen Doshas und wie Sie Ihr Gleichgewicht finden können. Sie erlernen praktische Tipps zum Detoxen aus der ayurvedischen Schönheits-/Ernährungslehre und welche ayurvedischen Kräuter und Gewürze im Herbst ganz besonders unterstützend wirken. Abgerundet wird dieser Workshop mit einem Yoga Nidra, einer geführten Meditation zur Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen:

Schreibzeug, Teetasse, warme Decke, eventuell Kissen, warme Socken, kleine Schüssel, Stirnband, Gesichtsschwamm, Gästehandtuch, Thermoskanne mit heißem Wasser ca.1l.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
26.10.2025	12:45 - 15:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)