



Herzlich Willkommen zum
„6 Wochen AyurYoga Online Programm“

- auf einer Reise zu dir selbst -

Schöne Auszeit / Beim Johannisbaum 3 / 54426 Breit / www.schoeneauszeit.de



Das „6 Wochen AyurYoga Online Programm“

- Ein Online Programm zur Förderung von ganzheitlicher Gesundheit -

In dieser Präsentation erklären wir dir, was dich in deinem
AyurYoga Online Programm erwartet

Überblick Themen

1. Eröffnung - was erwartet dich
2. Fokus Ayurveda und Yoga
3. Was verbindet beide Traditionen
4. Wer sind wir und was macht uns so besonders
5. Sei bereit für Veränderung

6. Wie und wann nimmst du Teil

7. Der Preis
8. Abfolge Programm im Überblick
9. Das Programm im Detail erklärt
10. Was ist dein Nutzen und was wird gefördert
11. Warum ist es so nachhaltig
12. Fazit & Kontakt

1.

Eröffnung Was erwartet dich

Durch Yoga und Ayurveda, eröffnen wir dir ein jahrtausendaltes Wissen
- für ein gutes Leben in ganzheitlicher Gesundheit-

In den letzten Jahren durften wir erfahren, dass sich beide Lehren,
dessen gemeinsame Herkunft Indien ist, optimal ergänzen.

Sie bilden:

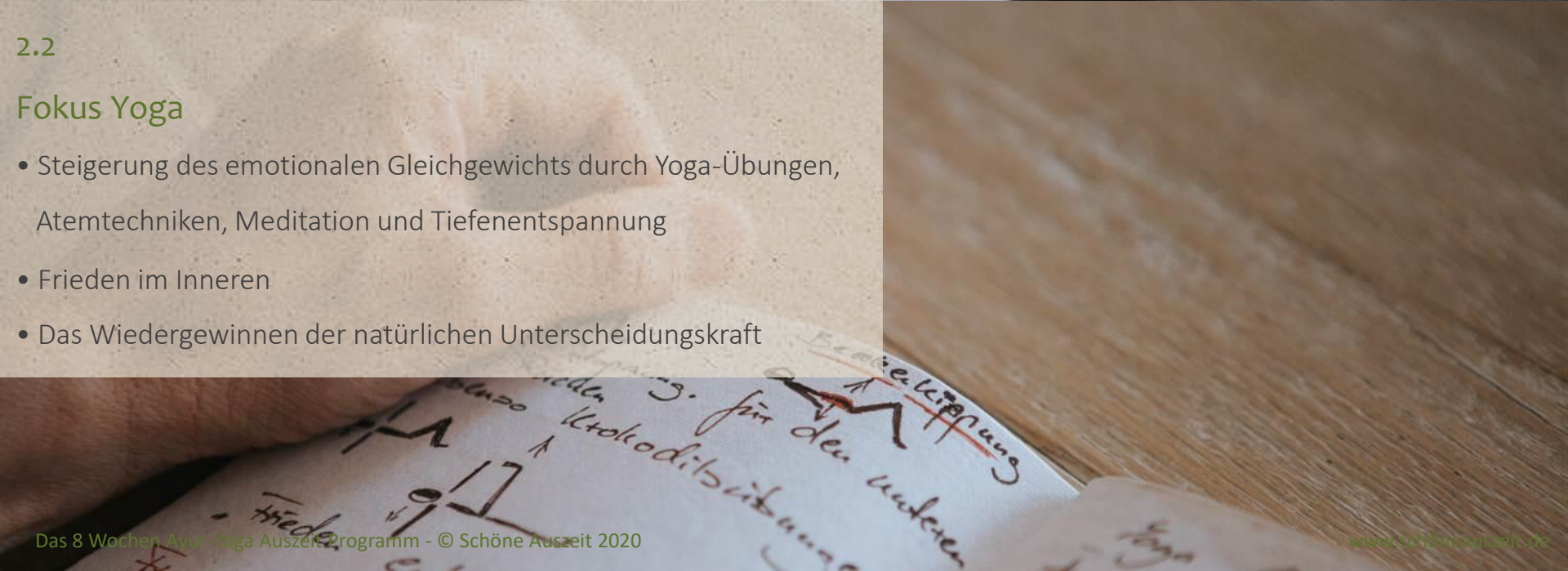
- *überaus wertvolle Säulen für ein erfülltes Leben*
- *individuelle konstitutionsbezogene Lebens- und Ernährungsweise*
 - *Yoga fördert einen klaren und ruhigen Geist*
- *ganzheitlicher Übungsweg durch körperliche, geistige und spirituelle Praktiken zur Überwindung von Leid*



2.1

Fokus Ayurveda

- Balance auf körperlicher Ebene
- Auftanken von Lebensenergie
- Körperliche Kraft stärken
- Im Einklang mit der Natur leben



2.2

Fokus Yoga

- Steigerung des emotionalen Gleichgewichts durch Yoga-Übungen, Atemtechniken, Meditation und Tiefenentspannung
- Frieden im Inneren
- Das Wiedergewinnen der natürlichen Unterscheidungskraft

3.

Beide Traditionen verbinden Hilfe zur Selbsthilfe

Beide Traditionen verbinden Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützen die Eigenverantwortung auf dem Weg zur ganzheitlichen Heilung.

Körper, Geist und Seele sind untrennbar miteinander verbunden.
Körperliche Gesundheit ist immer auch gleichzusetzen mit geistiger Gesundheit.

Die einzigartige Kombination aus der Yoga-Praxis und dem traditionellen ayurvedischen Wissen kann dazu beitragen, ein glückliches und gesundes Leben zu führen.



4.

Wer sind wir und was macht uns so besonders? Eine gelungene Fusion!

Wir, Silke und Uschi, haben im Hunsrück in Breit einen Ort gefunden, der Ruhe, Erdung und die Verbundenheit zur Natur, zum eigentlichen Wesen vermittelt.

Hier leben und teilen wir Ayurveda und Yoga.

Unsere Erfahrungen und das erworbene Wissen durch zahlreiche fundierte Ausbildungen aus den Bereichen

- *Ayurveda-Ernährungslehre*
- *Ayur-Yogatherapie*
- *Psychologischer Ayurvedaberatung*
- *Ayurveda-Massage*

geben uns ein grundlegendes Verständnis vom Leben.

Beide jahrtausendalte Traditionen fördern auf körperlicher und emotionaler Ebene, Balance und Selbsterkenntnis.



5.

Sei bereit für Veränderung

Denn Leben ist Veränderung und eine erfahrbare Kunst
der es lohnt zu folgen.

Alles was du brauchst, ist deine Bereitschaft.

6.



Herzlich Willkommen zum 6 Wochen AyurYoga

Mit Silke und Uschi



Nachdem Du gebucht hast, erhältst du deinen exklusiven Zugang. Im Anschluss startest du dein „AyurYoga Online Programm“ mit uns in einem virtuellen Showroom.

Über 100 fundierte Videoaufnahmen führen dich ein in das ayurvedische Kochen mit Uschi und durch eine kompetente Yogatherapie-Praxis mit Silke.

Vorgesehen sind 6 Wochen, aber es geht auch entspannter. Deine Yogastunden mit Silke und wann du mit Uschi in der ayurvedischen Küche startest, darfst du dabei ganz individuell für dich passend planen.

Wir freuen uns, dass du mit dabei

Hier hast du noch einmal die Möglichkeit, dir die Präsentation mit allen Infos zur

Viel Freude und Erfolg mit deinem 6 Wochen AyurYoga Online Programm!

Auf deinem Weg zu mehr Vitalität, Selbstheilung, Immunkraft und Zufriedenheit.

Lass uns loslegen!

deinen Yogaeinheiten, kochen mit Uschi sowie alle Rezepte bleiben nach Abschluss in deinem Besitz.

7.

Der Preis

dein „6 Wochen AyurYoga Online Program“ erhältst du für
269 € inkl MwSt.

Buchen kannst du es ganz einfach über
ein Buchungsportal auf unserer Homepage unter:

[www.schöneauszeit.de/onlineprogramme/6 Wochen AyurYoga](http://www.schöneauszeit.de/onlineprogramme/6%20Wochen%20AyurYoga)



8.

„Stell dich darauf ein, dich neu zu erfahren“

Ayurvedisch kochen und Yoga

Die ersten grundlegenden Schritte hin zur „Ayurveda Ernährung und Yoga“. Dabei begleiten wir dich durch die geschmackvolle Ayurvedaküche und durch eine fundierte Yogapraxis mit den darin enthaltenen Asanas-Körperstellungen, Pranayama-Atemtechniken und meditativen Sammlungen.

Abfolge des 6 Wochen Programm im Überblick:

1. Woche

Einführung & Grundlagen

2. bis 6. Woche

- Basics der ayurvedischen Küche

Erlebe eine Vielzahl an Köstlichkeiten und deren Kombinationen

- Theoretische Einführung in Yoga
- Yogapraxis



9.

Das 6 Wochen Programm im Detail

Woche 1

Wir stellen uns und beide Traditionen vor um dir einen guten und fundierten Einstieg in Ayurveda & Yoga zu erleichtern.

Du erfährst was du benötigst um zu beginnen, sprechen Empfehlungen aus und wie du unser Programm umsetzt. Du erfährst Wissenswertes über deine Konstitution und über die Heilwirkung von Gewürzen und Kräutern.

Woche 2 bis 6

Los geht es in der ayurvedischen Küche

- Basics aus der ayurvedischen Küche
- Zubereitung Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie ayurvedischer Brunch
- Vielzahl an Köstlichkeiten und deren Kombinationen

Was erwartet dich im Yoga?

Die Architektur des Menschen und wie er sich aufbaut. Angefangen bei den Wurzeln - unsere Füße, Beine, die Beckenschale, unsere Wirbelsäule, der Schultergürtel, Nacken und Kopf.

- Theoretische Einheit zum Thema
- Videos zum Einüben wichtiger Haltungen
- Yogapraxis: Meditative Sammlung- Pranayama- Asanapraxis
- Geistiger Beitrag: Schritte zur ganzheitlichen Gesundheit

10.

Dein Nutzen und was gefördert wird

Beide Lebenswege, Yoga mit den Fokus auf Reinigung und Klärung des Geistes und Ayurveda, mit dem Ziel, der ureigenen und somit entsprechenden Ernährung und Lebensweise zu folgen.

Dieser lebensbejahende Weg, kann folgende Veränderungen in dir bewirken:

- Vitalität
- Loslassen & Vertrauen
- Verbesserte Lebens- und Schlafqualität
 - Mit Freude und Genuss abnehmen
 - Stress- und Schmerzreduzierung
 - Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Lösung muskulärer und emotionaler Spannungen
- Gewichtsregulierung durch verbesserten Stoffwechsel
 - stabile Immunkraft
- Emotionale Stabilität, innere Ruhe & Zufriedenheit
 - Beweglicher Körper
- Entwicklung von Dankbarkeit und Wertschätzung
 - Neuorientierung
 - Fülle und Glück

11.

Was bringt es dir nachhaltig?

Beide Systeme entwickeln in dir einen bewussteren Umgang mit dir selbst und deiner Umwelt. Gesunde Ernährung und die lebensbejahende Ausrichtung unseres Geistes sind die wichtigsten Säulen der Selbstheilung.

Mit der Umsetzung unseres Programms hast du ein fundiertes Fundament für eine:

- Gesunde Ernährung, die ein langes und glückliches Leben fördert
70% aller Erkrankungen sind auf eine falsche Ernährung zurück zu führen
- Prävention als Vermeidung von Krankheit
- Verbessertes Körpergefühl und somit Zugang zu Dir selbst und deinen Lebensquellen
 - Heilung-Erneuerung-Wachstum

Fazit

- Zeit und Intensität sind jetzt das Wichtigste auf deinem Weg -

Wir freuen uns auf dich!

Uschi Feller & Silke Bretschneider

Beim Johannisbaum 3 / 54426 Breit
Tel.: 06509 – 9109755 / Fax: 06509 – 9107992
kontakt@schöneauszeit.de

www.schöneauszeit.de



Schöne Auszeit