

AYURVEDA & SCHWITZEN AUF DER ALM



Ein Verwöhn-Abend für Leib & Seele: Gemeinsames Kochen, Meditation und Schwitzritual

Gemeinsam widmen wir uns zu Beginn den Grundlagen der Ayurveda-Küche und erkunden verschiedene Gewürze wie z.B. Pippali, Cumin, Zimtblüten ... mit allen Sinnen. Wir bereiten anschließend 2-3 einfache ayurvedische Gerichte aus heimischen Zutaten am Holzfeuerofen in der Hütte zu. Bevor es ans Genießen geht, legen wir unsere Aufmerksamkeit durch die Praxis von Yoga, Meditation und Schwitzen auf das Wesentliche.

Die sanfte, fließende Yogapraxis lässt Dich auf ganz an diesem besonderen Ort - und bei Dir selbst - ankommen und macht Dich wieder schön geschmeidig. Im Feld der Bergnatur kommen wir zu uns, werden still und achtsam. Meditation und bewusstes Schwitzen hilft uns dabei. Wir lassen unsere Blockaden und unseren inneren Druck nach außen fließen ... Danach öffnen wir uns für alles Neue, was jetzt durch uns gelebt werden soll, was unsere Sehnsucht stillt und lassen es in uns einfließen.

"Das bewusste Nähren unseres Körpers und Geistes mit Liebe, Wasser und Salz, mit Mutter Vanille, Göttin Zimt und König Pfeffer und Großmutter Kreuzkümmel, mit Lichtobst und Lichtgemüse, mit Sonne, Mond und Sternen, und allen den anderen Gewürzen, Lebens- und Heilmitteln, mit alle den Melodien, Klängen, Gefühlen und Lebenserfahrungen stärkt uns im Menschsein damit der große Kreis sich schließen kann."

Ablauf Samstag

15.00 Treffpunkt auf der Hütte

15:15 Willkommen / Ayurvedische Gewürzkunde

16:15 Gemeinsames Kochen

17:30 Sanfte Yogapraxis (Eva)

18:00 Sitz- & Gehmeditation (Christian)

18:30 - 20:45 Schwitzzeremonie (Christian - 3 Schwitzrunden)

21:00 - open end: Abendessen & genießen

Ablauf Sonntag

9.00 Kleines ayurvedisches Frühstück & Tee

bis 10.00 Abstieg ins Tal

Termin:

Samstag 10.03.2018, 15:00 Uhr bis Sonntag 11.03.2018, ca. 10:00 Uhr

Leitung: Eva Reinstadler & Christian Gold

Ort: Feld Fünf Hütte, Kampenwand

Preis: € 99,- Euro (inkl. Hüttenübernachtung, Übernachtung & Frühstück ist optional, wer mag kann auch noch in der Nacht absteigen)

Hinweis: Die Plätze sind pro Termin auf max. 6 Teilnehmer begrenzt! Die Meditations- und Schwitzhüttenarbeit findet gemischt statt (Männer und Frauen).

Anmeldung: gold@feldfuenf.de