

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

13.00 Treffpunkt auf der Hütte
13:10 Ayurvedische Gewürzkunde & Kaffee
14:00 Gemeinsames Kochen
15:45 Ayurvedisches Mittagessen
Pause
17:30 Sanfte Yogapraxis/Qigong
18:00 Meditation
18:30 - 20:45 Schwitzeremonie (3 Schwitzrunden)
21:00 - open end: Suppe & Tee

Ablauf Sonntag

9.00 Kleines ayurvedisches Frühstück & Tee
bis 10.00 Abstieg ins Tal

Termine:

21.-22. Juli 2018
weiterer Termin Dezember geplant

Leitung: Eva Reinstadler von [Kitchari](#) & Christian Gold

Ort: Feld Fünf Hütte, Kampenwand

Preis: € 139,- Euro (inkl. Hüttenübernachtung, Übernachtung & Frühstück ist optional, wer mag kann auch noch in der Nacht absteigen)

Hinweis: Die Plätze sind pro Termin auf max. 8 Teilnehmer begrenzt! Die Schwitzhütte findet gemischt statt (Männer & Frauen). In unserer Schwitzhütte nach bayerisch-keltischer Tradition, finden bis zu 8 Personen Platz, wobei wir dann Becken an Becken sitzen.

Anmeldung: gold@feldfuenf.de