



Yoga und Ayurveda – ein Weg zur Gesundheit

Retreat vom 08.-12.10.2025

Im Herbst 2025 pilgern wir mit Yoga und Ayurveda im Gepäck ins Lausitzer Seenland und beschäftigen uns mit der Frage: „Wie entsteht Gesundheit?“

Nach dem Modell der Salutogenese – ist die Gesundheit kein Zustand, sondern wird als Prozess oder Weg verstanden. Salutogenese trainiert und ermutigt dem „auf und ab“ des Lebens entgegenzutreten, die eigenen Kräfte zu mobilisieren, quasi das Immunsystem zu stärken.

Mit der Lehre des Yoga und Ayurveda können wir uns im Sinne der Salutogenese mit dem eigenen Bild von Gesundheit auseinandersetzen.

Wie kann Dir gelingen, wo auch immer Du Dich gerade auf dem Weg befindest, der uneben und wenig begehbar erscheint, eine gute Pilgerin/ein guter Pilger zu SEIN?

In diesem Sinne lassen sich Yoga und Ayurveda wunderbar in den Alltag integrieren. In diesen Tagen hast Du die Möglichkeit herauszufinden was Dir gut tut und leicht für Dich umsetzbar ist. Zur Auswahl stehen: tägliche Yogapraxis, leckeres ayurvedisches Essen, zellverfügbares Wasser, Hinweise zur Ernährung und Lebensweise, Kerzen Magie und schamanische Trommelreise. Und nicht zu vergessen der Austausch untereinander, denn Jede/r von uns hat etwas Bereicherndes zu Geben.

Wir freuen uns, wenn Du dabei bist. Jede/r hat genügend Zeit und Raum für sich zum Rückzug oder auch zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Veranstaltungsort:

Refugium Lausitzer Seenland

Tagesablauf:**1.Tag – Mittwoch**

Individuelle Anreise

Ca. 17:00 Uhr Yoga und Austausch

ab 18:30 Uhr Abendbrot

2. Tag – Donnerstag

Nasenwäsche und Morgentrunke

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Einführung in Ayurveda – Teil 1 –

16:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Kochworkshop mit vegetarischen Gerichten der Ayurvedaküche

3. Tag – Freitag

Nasenwäsche und Morgentrunke

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

Einführung in Ayurveda – Teil 2 – Schwerpunkt Gewürze und Ihre Wirkungen

16:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Kochworkshop

20:00 Uhr Schamanische Trommelreise

4. Tag – Samstag

Nasenwäsche und Morgentrunke

07:30 Uhr Yoga

09:00 Uhr Frühstück

16:00 Uhr Yoga

18:00 Uhr Kochworkshop

20:00 Kerzenmagie Abend

5.Tag - Sonntag

Nasenwäsche und Morgentrunke

07:30 Uhr Yoga

09:00 Frühstück

Individuelle Abreise

Weitere individuelle Angebote:

Massagen und Sauna.

Vorkenntnisse (Yoga, Meditation) sind nicht erforderlich.

Der Tagesplan kann leicht variieren.

Alle Angebote sind freiwillig.

Das Essen ist vegetarisch und wird nach ayurvedischen Richtlinien zubereitet.

Investition für Dich:

870,- Euro 4 Übernachtungen im Einzelzimmer / Ferienwohnung incl. Workshops

750,- Euro 4 Übernachtungen im Doppelzimmer / Ferienwohnung incl. Workshops

Seminarleitung:

Martina Kobs-Metzger, Ayurvedaberaterin, Curandero, Reikimeisterin

Die Ayurveda Ernährung- und Lebensweise begleitet mich seit über 28 Jahren. Hier bin ich als Ayurveda Koch- und Ernährungsexpertin und Bloggerin/Autorin aktiv, 1996 habe ich die ayurvedische Küche in Indien kennen und lieben gelernt. Für mich ist die ayurvedische Ernährung und Lebensweise eine Form von Genuss und Gesundheit.

Mit meinem MKM-GENUSScoaching begeistere und kläre ich Menschen zum Thema Gesundheitsvorsorge – und erhaltung auf. Das Gesundheitscoaching beinhaltet Ernährung, Wasser und Lebensweise und wird durch schamanische Energietechniken und Reiki ergänzt.

Martina Kobs-Metzger: Tel.: 0151 40 32 75 52

Mail: info@ayurveda-kochschule.de, www.ayurveda-kochschule.de

Daniela Neumann, Yogalehrerin BDY/EYU, Ayurvedaberaterin, Schamanin i.A.

Yoga ist mein Weg, um mich selbst besser kennenzulernen, mich so anzunehmen, wie ich bin und dieses ICH BIN auch zu leben. In der Begegnung mit den Menschen, die sich mir anvertrauen, möchte ich einen Raum erschaffen, wo „du so SEIN darfst, wie du gerade bist“ und dir die Möglichkeit geben, zu erkennen „wo dein Weg ist“. Dich dabei ein Stück zu begleiten, erfüllt mich mit großer Freude und Dankbarkeit.

Ich teile gern meine Erfahrungen mit Dir – aus den Quellen des Yoga und Ayurveda und Schamanismus.

Daniela Neumann: Tel.: 03375 - 5589901

Mail: info@yogaraum-santosha.de, www.yogaraum-santosha.de