

YOGA & AYURVEDA IN*SEASON



LENTE WORKSHOP

ZONDAG 6 APRIL 2014

van 09:30u-16:00u

YOGA: FILOSOFIE, ASANAS, PRANAYAMAS EN MEDITATIES **VOOR DE LENTE**
UITLEG AYURVEDA & HET BELANG VAN REINIGEN, VOEDING EN LEEFSTIJL **VOOR DE LENTE**

DEELNAME AAN DEZE INSPIRERENDE DAG: € 90,- (inclusief lunch)



YOGA & AYURVEDA IN*SEASON

wordt gegeven door:

gediplomeerd Yogadocente **Carien van den Honert** (YOGAFLOOR, Loenersloot)

gediplomeerd 'Ayurvedic Nutrition and Lifestyle Consultant' **Veronika Uhl** (VONKA YOGA & AYURVEDA, Amsterdam)

"AYURVEDA IS THE KNOWLEDGE FOR LONG LIFE"

आयुर्वेद

('AYURVEDA' IN SANSKRIT)

Veronika: "Ayurveda is de meer dan vijfduizend jaar oude en toch zeer actuele leer van een gezond leven afkomstig uit India. Ik ben erg onder de indruk van de kracht en praktische toepasbaarheid van deze wetenschap. Ayurveda gaat altijd uit van de eenheid van lichaam, geest en ziel en is ook sterk gericht op gezond blijven in plaats van alleen op ziektes genezen. Je kunt Ayurveda op heel veel terreinen in je leven toepassen: je voeding, je leefstijl, gebruik van kruiden en massages, yoga en meditatie, om er maar een paar te noemen."



YOGAFLOOR - Slotlaan 1 - Loenersloot

je kunt je inschrijven en met vragen terecht bij:

info@yogafloor.nl * tel. +31(0)6 53 55 21 22 (Carien)
vonkauhl@gmail.com * tel. +31(0)6 54 91 67 89 (Veronika)