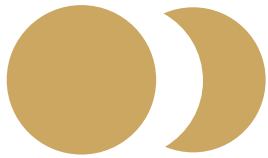


Ayurveda & Yoga
mit dem Team des Gesundheitszentrums
Sonne & Mond Berlin
Sommer Retreat in Schweden
23.-29. Juni 2024





Sommer-Retreat mit herzlicher Gemeinschaft & viel Selbsterfahrung in inspirierender Natur

Du möchtest Deine Kenntnisse über Ayurveda und Yoga vertiefen und beides eine Woche lang am eigenen Leibe erfahren? Du möchtest mehr Energie und Wohlbefinden durch einfache Übungen aus dem Kalari, der indischen Kampfkunst, erleben? Dann bist Du absolut richtig in unserem Sommer-Retreat in einer freundlichen Gruppe und an einem außergewöhnlich schönen Ort in Südschweden.

Jeden Tag werden ausgewählte Themen mit Impulsvorträgen und praktischen Erfahrungen vorgestellt und anwendungsbezogen vertieft:

- Ayurvedische Morgenroutinen: Wie kann ich gesundheitsfürsorglich und fit in den Tag starten?
- Im eigenen Biorhythmus leben: Wie tickt die Ayurveda-Uhr?
- Was ist meine Konstitution? Speeddating und Bestimmung
- Meditation, Achtsamkeit und Entspannung: Wie komme ich in meine Mitte?
- Yoga meets Kalari: Kraftvolle Übungen der indischen Kampfkunst für mehr Energie & Wohlbefinden
- Rest, Relax & Renew: Die Atmung verstehen & Atemräume entdecken / Vegetative Entspannung & Selbstregulation
- Die Kraft der Natur nutzen: Superstars der ayurvedischen Heilpflanzen- und Gewürzkunde
- Healing sounds mit Körpertanpura und Gesang
- Einfach lecker und gesund: Ayurvedisch Kochen leicht gemacht

Der Schwerpunkt dieses Sommer-Retreats liegt auf dem genussvollen Erleben der heilsamen Wirkungen von Ayurveda, Yoga und Kalari (traditionelle, indische Kampfkunst).

Wir tauchen gemeinsam in den Ozean dieser traditionellen indischen Heil- und Lebenskünste ein und nach einer Woche nimmst Du Rüstzeug mit, das Du selber praktisch zuhause anwenden kannst.

Lerne von und mit den Profis des Gesundheitszentrums Sonne & Mond Berlin.

Das Retreat ist für Menschen mit und ohne Vorerfahrung im Bereich Ayurveda, Yoga und Kalari geeignet.

Ayurveda & Yoga

Kursleitung 2024



PD Dr. Christian Keßler, MA, MSc
Arzt, Indologe M.A.

Ich beschäftige mich seit fast 25 Jahren auf vielfältige Art und Weise mit Ayurveda und der indischen Kultur - zum Beispiel als Arzt, Indologe, Wissenschaftler, Dozent, Hobbykoch, Ehemann und Vater von drei Söhnen. Erfahrungen habe ich bei verschiedenen Lehrer:innen aus Indien, Nepal, Sri Lanka und im Westen gesammelt. Ein besonderes Anliegen ist mir die Vermittlung einer alltags- und kulturkompatiblen Vermittlung der traditionellen indischen Heilkunst und eine zwanglose Kombination mit der konventionellen Medizin im Sinne eines integrativen Ansatzes.



Alexander Peters - HP, MSc (Ayurveda), Yogalehrer BDY, Yogatherapeut C-IAYT & DeGYT, Leitung des Gesundheitszentrums

Ich arbeite seit vielen Jahren als selbständiger Yogalehrer, Yogatherapeut und Heilpraktiker, wobei mir die Verbindung der beiden Wissenssysteme des Yoga und Āyurveda besonders am Herzen liegt. Zusammen mit meiner Frau leite das Gesundheitszentrum Sonne & Mond in Berlin, in dem sowohl regelmäßige Yogakurse stattfinden als auch Yogalehrer, Āyurveda-Therapeuten und Yogatherapeuten aus- und weitergebildet und Patienten naturheilkundlich behandelt werden.



Andrea Diers - Yogalehrerin BDY, Physiotherapeutin, Dozentin für Funktionelle Anatomie und Yogatherapie

Seit 20 Jahren begleite ich Menschen, die über Bewegung, Haltung und Atem in Resonanz mit ihrem inneren Erleben kommen möchten. Mit meinem Hintergrund in Osteopathie und Ayurveda und Einflüssen aus Kalari, Qigong und Feldenkrais verstehe ich Gesundheit und Wohlbefinden nicht als einen statischen Zustand, sondern als ein dynamisches Geschehen. Im Vordergrund steht für mich nicht das Üben auf ein vorgegebenes Ziel hin, sondern die Art und Weise, wie wir etwas tun. So können wohltuende und fördernde Impulse erfahren werden, die wiederum zu einer differenzierten Wahrnehmung im Alltag beitragen können.



Elmar Stapelfeldt M.A
Ayurveda Spezialist, Heilpraktiker, Indologe

Mein Weg mit Ayurveda begann vor 30 Jahren als ich auf einer Rucksackreise durch die indische Ashram-Welt auf eine Ayurveda-Praxis stieß. Um sich auch die Hintergründe dieses Heilkundesystems erschließen zu können, studierte ich Indologie und Religionswissenschaft an der Uni Tübingen. Dabei berührte mich vor allem die Sanskritsprache. Zusammen mit meinem Lehrer Prof. S.N. Gupta arbeitete ich als Dolmetscher für Ayurveda-Seminare, leitete Kuren und nach einer 1,5 jährigen praktischen Ausbildungszeit an Dr. Guptas Ayurvedaklinik in Indien auch als Dozent, als Leiter medizinischer Ausbildungen und als Autor. Vor 10 Jahren wechselte ich an das Immanuel Krankenhaus Berlin, wo ich meine Praxistätigkeit als Heilpraktiker für Ayurveda-Medizin und als wissenschaftlicher Mitarbeiter aufnahm. Ich liebe es, praxisnah zu unterrichten und all die kostbaren Inhalte und Erfahrungen, die ich mit Ayurveda gemacht habe, in einfachen Worten weiterzugeben, was ich besonders seit vielen Jahren in den verschiedenen Ausbildungen des Gesundheitszentrums Sonne & Mond tue.

Ayurveda & Yoga

Sommer Retreat in Schweden 23.–29. Juni 2024

Kursdaten	23.–29. Juni 2024
Anreise	Sonntag, 23. Juni 2024 16:00 Uhr
Abreise	Samstag, 29. Juni 2024 14:00 Uhr
Kursort	www.karlingesundretreatcenter.se
Kurskosten	1250 Euro Workshop inkl. Kost & Logis im 2-er Zimmer 1550 Euro Workshop inkl. Kost & Logis im Einzelzimmer (falls vorhanden) 50 Euro (Frühbucher*innen Rabatt bis 1. April 2024)
Kursleitung	Alexander Peters, HP, MSc, Yogalehrer BDY PD Dr. Christian Keßler, MA, MSc Elmar Stapelfeldt, MA, HP Andrea Diers, Yogalehrerin BDY, Physiotherapeutin info@sonneundmond.com www.sonneundmond.com
Zahlungs- & Rücktrittsbedingungen	Die Teilnehmer*innen erhalten bei der Anmeldung per Mail die Zahlungsinformationen für die Überweisung. Buchungsgebühr (Anzahlung) Euro 250 Bei Stornierung der Anmeldung bis 8 Wochen vor Seminar- bzw. Retreatbeginn wird nur die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten, bei einer späteren Stornierung ist die volle Kursgebühr fällig und eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich. Die Kursgebühr beinhaltet grundsätzlich keine Reisekosten. Wir emp- <input type="checkbox"/> Ich habe obige Zahlungs- und Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und melde ich mich verbindlich für den Wochenkurs in Schweden an.

Vorname, Name

Geburtsdatum

Strasse, Ort

Telefon, Mail

Ort, Datum

Unterschrift
