

10. bis 11. Februar 2012

## Yoga & Ayurveda mit Alex Fraim

### Zeiten und Preise des Workshops

Freitag: 18.30 - 21.00 Uhr.

Samstag: 10.00 - 13.00 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr.

Die Kosten für den Workshop betragen 95 Euro inkl. 20 Euro Anmeldegebühr.

Bei einem Rücktritt nach dem 30.01.2012 werden 20 Euro Bearbeitungsgebühr einbehalten.

### Inhalt des Workshops

In diesem Workshop werden wir erst von den Grundprinzipien des Ayurveda erfahren und wie man die verschiedenen Ayurveda-Konstitutionstypen erkennen kann. Wir werden dann an unterschiedliche Yoga-Stellungen arbeiten, die gezielte Wirkungen auf diese verschiedenen energetische Konstitutionen haben. Mit der Kombination von Yoga und dem individuellen Ansatz können Sie die positiven Wirkungen des Yoga-übens noch verstärken und lernen sich selbst und Ihre wahren Bedürfnisse immer besser kennen. Wir werden auch zahlreiche Ayurveda-Tipps für den Alltag erfahren. Ziel des Workshops ist ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie man mit einer intelligenten Kombination von Yoga und Ayurveda einen erhöhten Zustand von Gesundheit, Glück und Wohlbefinden erreichen kann.

Offen für alle mit mindestens 6 Monaten Yoga-Erfahrung.

### Ayurveda

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre und entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda "Lebensweisheit" oder "Lebenswissenschaft". Geschichtlich und philosophisch sehr eng mit Yoga verbunden, ist Ayurveda die Wissenschaft vom langen und vollen Leben und er ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen durchaus ganzheitlichen Anspruch, und er ist eine wichtige Ergänzung zu Yoga.

### Anmeldung für den Workshop

Die Teilnahme ist auf 16 Personen beschränkt.

Kontakt



Yoga-Stuttgart  
Vogelsangstr. 5  
70176 Stuttgart  
0711-6157155  
post@yoga-stuttgart.de

### Über Alex Fraim



Alex Fraim praktiziert Yoga nach Iyengar seit 1997 und hat seine Lehrer-Ausbildung am Iyengar Yoga Institute of San Francisco absolviert. Bis zu seinem Umzug nach Deutschland 2009 studierte er in San Francisco regelmäßig mit zwei der erfahrensten und bekanntesten Senior Yogalehrern in den USA, Ramanand Patel und Manouso Manos. Alex ist zertifizierter Iyengar Yogalehrer und hat zweimal das Iyengar Yoga Institut in Pune (Indien) besucht und dort studiert.

Sein weiteres Interesse gilt dem therapeutischen Aspekt des Yoga und des **Ayurveda**. Alex hat ein **Diplom in Ayurveda („Clinical Ayurveda Specialist“)** und führte in San Francisco seine eigene Ayurveda-Praxis.

Seine Webseite: [www.alexxyoga.de](http://www.alexxyoga.de)