



# Herzlich Willkommen im Ashoka Ayurveda Kurzentrum





***„Ashoka ist das Sanskritwort für  
„Frei von Sorge“.***

***Ashoka ist derjenige, der anderen  
Freude bereitet. Ashoka ist Sein,  
Wissen und Glückseligkeit.***

***Daher haben wir den Namen zu  
unserem Leitmotiv gewählt, denn  
Freude und Glück möchten wir  
unseren Gästen mit unseren  
Behandlungen und unserer  
Fürsorge geben.“***

***Birgit Moukom, Gründerin von Ashoka Ayurveda***

# Yoga in der Gruppe:

## Wochenprogramm:

### Montag:

07.00-08.30 Uhr Yoga // 17.30 - 18.30 Uhr Yoga Nidra

### Dienstag:

07.30-08.30 Uhr QiGong

### Mittwoch:

07.30-08.30 Uhr QiGong // 17.30 - 18.30 Uhr Yoga Nidra

### Donnerstag:

07.30-08.30 Uhr QiGong

### Freitag:

07.00-08.30 Uhr Yoga // 17.30 - 18.30 Uhr Sonnengruß

### Samstag:

07.00-08.30 Uhr Yoga

### Sonntag:

07.00-08.30 Uhr Yoga

**Preis: 15 Euro pro Stunde**





# Arten von Yoga:

**Surya Namaskara:** Ist eine der wichtigsten Yoga-Praktiken und beinhaltet insgesamt 12 Positionen. Im Sanskrit bedeutet surya "Sonne" und namaskara bedeutet "Gruß". Das Praktizieren von Surya Namaskara weckt die körperliche Intelligenz, um Energie direkt aus der Sonne zu beziehen. In der vedischen Tradition symbolisiert die Sonne das Bewusstsein und wurde in der indischen Kultur täglich praktiziert.

**Yoga Nidra:** Ist ein Bewusstseinszustand zwischen Wachen und Schlafen. Es ist ein Zustand, in dem der Körper völlig entspannt ist. Der Praktizierende erhält leichter Zutritt zu seiner inneren Welt indem er die entsprechenden Instruktionen des Yogalehrers befolgt. Dieser Bewusstseinszustand unterscheidet sich zur Meditation. Yoga Nidra gehört zu den tiefsten Entspannungsmöglichkeiten und wird praktiziert, um Angstsymptome, Kopf-, Brust-, Bauchschmerzen, Schwindel, Herzklopfen und Schwitzen zu lindern.

# Privat-Yoga:

Basierend auf Ihrer persönlichen Konstitution, entwickeln wir für Sie Ihren individuellen Yoga-Plan. In Privatstunden zeigt Ihnen unser Yoga-Lehrer welche Übungen die besten für Ihr Wohlbefinden sind und entwickelt somit gezielt und nachhaltig Ihr Yoga-Level weiter.

## Preise:

50 Euro pro Person und Stunde





# QiGiong:

QiGong ist eine chinesische Tradition, die Bewegungsübungen und Meditation beinhaltet. Es wird traditionell zur Entspannung und Vorbeugung praktiziert. Die Übungen schulen die Konzentrations- und Merkfähigkeit, verbessern die Selbstwahrnehmung, fördern Gleichgewichtssinn sowie Beweglichkeit und führen so zu einem verbesserten Körpergefühl.

# Wir wünschen Ihnen einen Aufenthalt frei von Sorgen...

