

## Workshop 'Gezond en vitaal leven met Ayurveda en Yoga'

**Wanneer:** vrijdag 4 november 2016

**Tijd:** 19.30 – 21.30 uur

**Waar:** Yogastudio Charles Hond

Vasteland 27, Rotterdam

Als onze gezondheid zo belangrijk voor ons is, hoe weten we dan wat goed en minder goed voor onze gezondheid en vitaliteit is? Hoe weten we waarmee we ons systeem ondersteunen en welke dingen ons gestel juist ondermijnen?

Ayurveda biedt antwoord op deze vragen! Ayurveda is een gezondheidsleer die bruikbare en praktische adviezen biedt om gezond en vitaal in het leven te staan. De uitgebreide schat aan kennis is meer dan drieduizend jaar oud en toch zijn deze inzichten ook in onze tijd heel actueel. Verscheidene van deze inzichten worden ook steeds meer door de moderne wetenschap ondersteund.

Ayurveda en Yoga zijn op dezelfde filosofie gebaseerd en kennen beide een holistische benadering waarbij de verbinding tussen lichaam, geest en ziel het uitgangspunt is. De adviezen omvatten daarom het hele spectrum van voeding, beweging, leefstijl, dagelijkse routine en last but not least: zingeving. Bewustwording is het belangrijkste uitgangspunt in Ayurveda en Yoga. Bewustzijn van wie je bent, wat je tot je neemt en wat jou drijft, zowel op stoffelijk als spiritueel niveau.

In deze interactieve lezing wordt dieper ingegaan op de visie op gezondheid en vitaliteit vanuit Ayurveda. Daarnaast gaan we in op de verschillende aspecten zoals een gezonde leefstijl, voeding, etc. die daarbij een rol spelen. Het doel is om op ontdekkingsreis te gaan en nieuwsgierig te worden naar jouw optimale balans en vitaliteit!

Sattvic Balance is jouw gids op deze gezamenlijke ontdekkingsreis.

Meer informatie is te vinden op [www.sattvicbalance.nl](http://www.sattvicbalance.nl)



**Sattvic Balance**

Weidedreef 160

2727EN Zoetermeer

**T** +31 (0)6 34 82 16 83

**E** [nicha@sattvicbalance.nl](mailto:nicha@sattvicbalance.nl)

**W** [www.sattvicbalance.nl](http://www.sattvicbalance.nl)

**BTW nr.** 198485050B01

**KVK nr.** 55941559

**IBAN** NL09ABNA0534205879