

## **Ayurveda- und Yoga-Wochenende:**

Ayurveda-Ernährung, inneres Ankommen, Seelenexpansion und Vertiefung der Yoga-Praxis.

Do. 18.01. - So. 21.01.2024 im Familienpark in Großkoschen/Senftenberg.

Dich begleiten zwei Expertinnen:

**Corina Jennrich:** Gesundheitsberaterin und Ayurveda-Massage-Therapeutin, Yoga-Lehrerin

**Kerstin Ostendorp:** Ayurveda-Medizinerin (PGDip), Energiemedizinerin, Heilerin, spirituelle Mentorin, Kundalini-Yoga-Lehrerin.

Mehr zu [Corina Jennrich](#)

Mehr zu [Dharamleen Kerstin Ostendorp](#)

Du hast dir vorgenommen mehr auf deine Bedürfnisse zu achten?

Hier ist ein guter Start dir heilsame Gewohnheiten abzuschauen. Du wirst in der Tiefe verstehen, warum nicht jede Ernährungsempfehlung für jeden Körpertyp gleichermaßen sinnvoll ist.

Hier lernst du wichtige Prinzipien der ayurvedische Ernährung in Theorie und erste Praxis bei einem gemeinsamen Ayurveda-Erlebniskochen.

Die ayurvedische Küche umfasst milde, süße, würzige, scharfe, saure, bittere Speisen, die die Besonderheiten deines Körpertyps berücksichtigen.

Die verdauungsfördernden Gewürze machen die Ayurveda-Küche zu einer leckeren und gesunden Gourmet-Küche.

Tägliche ausgewogene Yoga-/Meditations-Praxis und wohltuende Outdoor-Aktivitäten (nach Wetterlage) lassen dich ankommen bei dir und erlauben deiner Seele sich auszudehnen

Es ist außerdem Zeit für Spaziergänge am Senftenberger See, für Erholung und Sauna.

Unterkünfte sind direkt im Familienpark Großkoschen/Senftenberg verfügbar.

## **Ayurveda- und Yoga-Wochenende 18. - 21. Januar 2024**

2024 ein neues Jahr, wie wäre deiner Seele noch mehr Entfaltung zu gönnen? Wie wäre es mit einer magischen Veränderung von innen nach außen? Vitaler Körper, ganzheitlicher Lebensstil, Ayurveda-Kochen in Theorie und Praxis, Vertiefung der eigenen Yoga Praxis, Innenschau und Erholung.

**PROGRAMM BEISPIEL - Zeit und Inhalte sind variable und werden an die Gruppe und die Zeitqualität angepasst.**

### ***Donnerstag***

16:00 h Donnerstagnachmittag einchecken,

16:30 h Hatha-Yoga-Klasse

18:00 h Gemeinsames Abendessen im Familienpark.

20:00 h Tiefenentspannung

### ***Freitag***

7:00 h Freitag: Hatha-Yoga-Klasse kraftvoll und stärkend

8:30 h Anschließend gemeinsames ayurvedisches Frühstück.

10:00 h Yogischer Bewusstseins-Walk

12:30 h Ayurvedische Verpflegung

14:00 h Ayurveda-Selbstmassage

16:30 h Ayurvedische Einführung und Konstitutionsanalyse Teil 1

18:30 h Abendessen

20:00 h: Ayurveda Einführung und Konstitutionsanalyse Teil 2

21:00 h Tiefenentspannung

## **Sonnabend**

7:00 h Morgenyoga

10:00 h Ausführlicher, tiefgreifender Ayurveda-Workshop in Theorie und Praxis, gemeinsames Kochen

Mittag: Ayurveda-Menü Vollverpflegung

Raum für die Stille der Natur. Zeit für Rückzug, Austausch und Miteinander im Refugium vor dem Kamin oder in den gemütlichen Apartments.

18:30 h Abendessen

20:00 h Entspannung im Basen-Fußbad

21:00 h Tiefenentspannung

## **Sonntag**

7:00 h Morgenyoga

8:30 h Frühstück

10:00 h gemeinsamer achtsamer Spaziergang, Gehmeditation in der wunderschönen Natur rund um den Familienpark. Spaziergang

Abschluss

## **Preise:**

Doppelzimmer: bitte anfragen, 35 - 40 Euro pro Person und Nacht.

Einzelzimmer: bitte anfragen, ab 60 Euro pro Person und Nacht

a) Übernachtungskosten sind vor Ort bar zu zahlen.

## **b) Workshop-Honorar: 425 Euro**

Vorab per Überweisung auszugleichen, um deine **Teilnahme verbindlich zu bestätigen.**

**Bankverbindung:** Commerzbank Langenhagen, Kontoinhaberin Kerstin Ostendorp, IBAN DE21 2504 0066 0140 6800 00, BIC COBADEFFXXX

## **Unterkunft/Anreise**

Familienpark Großkoschen, Straße zur Südsee 1, 01968 Senftenberg

## **Mitbringen**

Bequeme Kleidung für das Yoga und Entspannung, eventuell eigenes Yoga-Equipment, Kochschürze, Messer, Schüssel für Basenbad, Laken für die Selbstmassage, Hausschuhe, Wärmflasche, ...

## **Wechselnder Küchendienst - bitte beachte:**

Für die Zubereitung der ayurvedischen Mahlzeiten ist auch außerhalb des Ayurveda-Koch-Tages (Sonnabend) zusätzlich abwechselnd Mitwirken in der Küche erforderlich.

## **Ayurveda-Expertinnen und Yoga-Lehrerinnen**



### **Dharamleen Kerstin Ostendorp**

Dharamleen Kerstin Ostendorp (Dipl.-Biol, HP) zeigt insbesondere Frauen den Weg der Heilung. Raus aus tiefliegenden Programmierungen, rein ins Sosein, die eigene Seelenkraft und die Gottesgegenwart.

Seit 2009 unterstützt Dharamleen Kerstin Ostendorp in ihrer selbständigen Tätigkeit mit dem Wissen, der Weisheit und Erfahrung aus den Ayurveda-Wissenschaften. Sie hat Ayurveda-Medizin an der Middlesex University/Rosenberg Akademie studiert (Postgraduate Diploma).

Zusätzlich geht sie als geistig-energetische Heilerin Traumata, Krisenzustände, Erschöpfung, emotionale und mentale Blockaden mit geistig-energetischer Heilung an.

Ihr größter Wunsch

Nach Kerstins langjährigen Erfahrungen liegt die wahre und kosmische Heilung darin, die eigenen Seelenessenz und inneren Frieden zu erfahren.

Ihren Wissensschatz und ihre Erfahrungen dazu gibt sie für eine neue Erde und ein neues Miteinander weiter.

Wie?

Ayurveda- und Energie-Medizin, Anbindung an deine Göttlichkeit, tief schauen und belastende Gefühle erlösen, Energie-Downloads, Chakra-Clearing, Intensiv-Begleitung in Online-/Offline-Sessions u. a. m.