

SO SIEHT EIN TAG IM KURS AUS



ZEITEN

Du kannst flexibel am Kurs teilnehmen, und die Programmteile innerhalb eines Tages bzw. tageweise über den Zeitraum des Events für dich frei auswählen.

(Beispiel: 1. Tag und 3. Tag - Yoga / Meditation und den 5. Tag komplett. Oder: am 2. Tag Biketour und am 3. und 4. Tag Vortrag und Biketour + individuelle ayurvedische Typberatung)

PREISE (exklusive Übernachtungskosten)

- **5 Tage Event ganz: 270,- € (Ersparnis 90,- €)**
Normalpreis: 360,- € (5 x ganzer Tag = 275,- € + 1x ayurvedische Typberatung 60,- € + Skript 25,- €)

Einzelbuchungen

- 1 ganzer Tag: 55,- €
- 1 Biketour: 30,- €
- 1 Yoga Einheit: 20,- €
- 1 Vortrag: 10,- €
- individuelle ayurvedische Typberatung (ca. 75 min.): 60,- € (incl. Tests und Unterlagen)
- Skript: 25,- € (70 Seiten vertiefendes Ayurvedawissen. Persönlich geschrieben auf Grundlage diverser Fachpublikationen)
- **Teilnehmer des gesamten Events erhalten als Rabatt das 70 - seitige Ayurvedaskript + individuelle ayurvedische Typberatung (ca. 75 min.) gratis**



Exclusive der Kosten für Übernachtungen im Hotel bzw. Verleihgebühren für Sportgeräte.
Anmeldung: 0049-176/78508760, hansikienle@gmx.de,

ABLAUF EINES TAGES (VORPLANUNG)

07.45 - 09.00 Yoga & Meditation

09.00 - 10.00 Frühstück

10.00 - 10.45 Vortrag

11.00 - ca. 14/15.00 Tagestour

EIGENES MATERIAL / VERLEIH

Bikes / Nordic Walking / Langlaufski & Stöcke / Schneeschuhe

Ich bitte jeden Teilnehmer im Anmeldeformular entsprechende Angaben zu geben um optimale Bedingungen organisieren zu können/bieten. Wichtig ist für mich zu wissen, ob Du mit eigenem Material anreist, ob es für den Kurs geeignet ist, und/oder ob eventuell ein Materialverleih für dich zu organisieren ist von mir aus. Das dient deiner und meiner Sicherheit.

Gesundheitliche Voraussetzungen:

Ich bitte alle Teilnehmer den **gesundheitlichen Fragebogen im Anhang der [Anmeldung](#)** nach besten Wissen und Gewissen auszufüllen. Die Informationen daraus dienen mir im Vorfeld zur Ausarbeitung vom Gesamtprogramm. Generell setze ich für die Teilnahme voraus:

- Gute, allgemeine Gesundheit
- Sicherer Umgang mit einem Mountainbike / dem Langlaufequipment
- Körperliche Ausdauer um mit Pausen 3-4 Stunden zu biken / 1-2 Stunden zu langlaufen

WAS HAST DU VON DEM KURS?

Ich will dir ein Verständnis der ayurvedischen Lebensweise mit auf den Weg geben. Das kannst du in alle wichtigen Bereiche deines Lebens übertragen (Lifestyle-Ernährung-Sport-Job-Yoga). Es ist altes Wissen, doch das System dahinter läßt sich in die Jetzt-Zeit übertragen. Du kannst lernen die Zeichen zu erkennen, und an Hand von Qualitäten und Eigenschaften der Doshas & Elementen nach und nach den Blick durch deine "ayurvedische Brille" schärfen. So kriegst du ein Gespür für deine richtige Dosis um langfristig Balance und Zufriedenheit zu finden.

Outdoorsportler können bei **Meditation** und **Yoga** die Zeit und Möglichkeit nützen an sich nach innen zu arbeiten (*auf der Matte*), und dabei ähnliche Momente wie bei fokussierten Outdoorerlebnissen in sich erleben.

Yogis und **Yoginis** können sich im äußeren (*Natur*) bewußt entdecken und ihre körperliche Ausdauer beim **Biken/Nordic Walking** oder **Langlaufen/Schneeschuhwandern** in einem sicheren und geführten Naturerlebnis neu erleben, um daraus langfristige Lebensqualität zu schöpfen.

Ayurveda kannst du dir als Verbindungsglied von Allem vorstellen.

AUSBILDUNG & LIZENZ

THAI VEDIC YOGA LEHRER, BIKE GUIDE, NORDIC WALKING, FITNESSFACHWIRT, STAATLICH GEPRÜFTER SKILEHRER

BIKETOUREN



- **Länge:** circa 25 bis 40 Kilometer / 5 Stunden (Fotostopps und längere Pausen inclusive. Zum Beispiel zum Essen, trinken oder spontan an besonderen Orten)
- **Höhenmeter:** variabel 300 – 1500
- Die **konditionelle Schwierigkeit** und die Länge der Tour richtet sich nach den **Wetterbedingungen** des Tages, und den **Ansprüchen / Voraussetzungen** der Teilnehmer. Es sind kürzere und längere Touren vorgesehen.
- **Konditionell schwächeren Fahrern kann vom Bikeguide zu einem E-Bike/Padillac geraten werden, um eine harmonische Gruppe zu gestalten. Dadurch können alle Teilnehmer Länge und Höhenmeter der Tour schaffen.**
- **Technik:** leicht bis mittel (**S0 – S1** = Von Teer bis Schotter, Forst- und Waldwegen, bis zu leichten verwurzelten Trails. In der Regel mittelsteile Abfahrten. Teilpassagen können technisch fordernder (**S2**) werden. Hier darf das Bike geschoben/getragen werden; technisch versiertere Fahrer können experimentieren.)
- Bike Fahrtechnikschulung werde ich entsprechend den Anforderungen der Tour, sowie ja nach Bedarf und Wunsch der Gruppe anbieten.
- Ausgearbeitete & geführte Biketour. Informationen zu Land & Leute.

NORDIC WALKING WANDERUNG

Als Ausgleich zu den Biketouren, Schlechtwetter-Alternativprogramm, oder für Teilnehmer mit wenig Bikeerfahrung kann das Outdoorprogramm dementsprechend umgestaltet werden. Auch hierfür habe ich die nötige Ausbildung um die richtige Technik dazu spielerisch zu vermitteln und einen erlebnisreichen Outdoortag gestalten.

YOGA & MEDITATION

Die erste Einheit dient auch auf der Matte zum gegenseitigen kennenlernen. Daraus kann ich Variationen & Kombinationen weitergeben, und ein bemühtes Üben für dich positiv zu fördern.

Grundlegendes zu den Techniken der Meditation (Dhyan), Atmung (Pranayama) und Körperposition (Asana) werden erklärt. Im Stundenverlauf lege ich höchsten Wert auf die anatomisch korrekte (Körper-)Ausrichtung, den Flow der Stunde und dein Sein im Hier & Jetzt. Die Einheit ist ein Mix aus beruhigenden Asanas zum Wohl der Gelenke, Sehnen und Bänder, sowie dynamischen Kombinationen mit effektiver, muskulären Ausrichtung. Ich hole dich zeitweise aus der bequemen Comfort-Zone des hochzivilisierten Alltags holen. Du kannst deinen Körper im freien Schwerkräftfeld spüren und in Harmonie mit deinen Möglichkeiten üben. Ein Antigravitationstraining mit positiven Nebenwirkungen.

Yoga ist kein Wettkampf. Als Ganzes soll dir Hatha Yoga Möglichkeiten und Wege zeigen, um mit Körper und Geist eine gewisse Durchlässigkeit auf dein wahres Selbst zu erreichen.

AYURVEDA (Wissen / Vorträge)

Im Laufe des Events habe ich zur Vertiefung grundlegende Themenbereiche ausgewählt : Trigunas & 5 Elemente, Doshalehre, Ernährung - Agni & Ama.

Zeit und Raum für deine Fragen, Gedanken und Erkenntnisse ist dabei vorgesehen. Zu den gemeinsamen Aktionen (Outdoorsport und Essen) kannst du die entstehenden Zeitfenster nutzen um tiefer in Ayurveda einzutauchen.



- **Trigunas** ist die energetische Grundstimmung, der wir in allen Situationen des Lebens (sozial, beruflich, in der Natur) begegnen und in Form von Nahrung aufnehmen. Es geht um Rajas, Tamas und Sattva.
- Die **Dosha**-Lehre aus den **5 Elementen** zeigt dir, wie Lifestyle, Meditation, Bewegung und Ernährung die Doshas ins Ungleichgewicht oder harmonisieren kann.
- Die ayurvedische Ernährung besteht aus **6 Rasas** (Geschmacksrichtungen), die Qualitäten in den 5 Elementen und den Trigunas haben. In welcher Situation kann Rasa welches Dosha nähren? Wie kannst du dabei dein Verdauungsfeuer (Agni) hoch und deine unverdauten Stoffwechselschlacken (Ama) niedrig halten?

THAI VEDIC YOGA / BODYWORK

Jeder Teilnehmer des ganzen Kurses bekommt von mir eine persönliche Anwendung **gratis**. Thai Vedic Yoga hat Elemente aus der Thai-Massage, Osteopathie und Akupressur. Ziel der Behandlung ist es, dein feinstoffliches Energiegleichgewicht im Körper herzustellen und dich dabei wohltuend und funktionell auf allen Ebenen zu bewegen.

Preis: 60,- € / circa 60 Minuten (seperat buchbar für Teilnehmer einzelner Tage oder Einheiten des Kurses)