



## Yoga mit Melanie:

Melanie startet mit Yoga in UK, als sie an einer starken Hüftverletzung laborierte. Bei einer Akhanda-Yoga-Lehrerin lernte sie, dass Yoga nicht nur ein Ausbau der körperlichen Flexibilität mit sich bringt. Daraufhin schloss sie 2019 ihre Ausbildung als Yoga-Lehrerin in Rishikesh (Indien) ab. Dort ließ sie sich ebenfalls im Bereich Raj Yoga weiter fortbilden. Seit 2020 arbeitet Melanie bei Ashoka Ayurveda auf Madeira.

### **Akhanda:**

bedeutet ganz und unteilbar. Akhanda Yoga ist ein ganzheitliches Yoga, das alle 5 Elemente umfasst. Diese 5 Elemente sind Bewegung, Atem- & Klangarbeit (Mantras & Gesang), Meditation sowie yogische Weisheiten. Jede Klasse bietet ein Repertoire an Yoga-Techniken und zielt darauf ab, das physische, energetische, mentale und emotionale sowie intuitive Selbst in Einklang zu bringen. Akhanda Yoga hilft sowohl dabei körperliche, als auch emotionale Spannungen abzubauen und somit blockierte Energie freizusetzen.

## Yoga mit Silvia:

Silvia praktiziert, lernt und unterrichtet seit mehr als 24 Jahren Yoga. Ihre Ausbildungen absolvierte sie in Vietnam, Indien und Thailand. Zudem praktizierte sie bereits in UK, Italien, Kalifornien und Mexiko. Seit 2020 arbeitet Silvia bei Ashoka Ayurveda auf Madeira.

### **Hatha Yoga:**

ist eine Form des Yoga, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation angestrebt wird. Diese Form von Yoga eignet sich ideal, um die Dosha auszugleichen. Es gilt als sanftes Yoga, das sich auf statische Posen konzentriert und daher ideal für Anfänger ist. Obwohl es sanft ist, kann es dennoch körperlich und geistig herausfordernd sein. Das Sanskrit-Wort 'hatha' bedeutet „Kraft“ und spielt somit auf ein System physikalischer Techniken an.

### **Aerial/Wing-Yoga in der Gruppe:**

Aerial Yoga ist einfach gesagt Yoga in einem Tuch, das an der Decke hängt. Aerial Yoga verlagert die Asanas in die Luft, was bedeutet, dass Sie Ihr Körpergewicht mehr oder weniger an das Tuch abgeben. Das Beste: Die Schwerkraft unterstützt Sie auch noch bei den Übungen, das Tuch wird zu Ihrem besten Freund, zum Flug- und Trainingspartner, der Ihnen liebevoll unterstützend dabei hilft, Asanas, die am Boden eher schwer fallen, fast schon spielerisch zu meistern. Das Yoga in der Luft ist ein perfektes Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und das eigene Wohlbefinden steigert.

### **Wann:**

Dienstags von 17:30 bis 18:30 Uhr

### **Teilnehme:**

Nach Voranmeldung – maximal 5 Teilnehmer

### **Preis:**

25 Euro pro Person



## Waldbaden mit Ashoka Ayurveda:

Unsere ausgebildete Waldbaden-Expertin, Simone, lädt Sie zu einem bewussten Spaziergang in den Wäldern Madeiras ein. Bei dieser Wanderung werden Ihre 5 Sinne bei Mentaltraining und Gehmeditationen gestärkt. Das Bad im Wald führt zu Stressreduktion und zur Steigerung Ihres Wohlbefindens.

### **Equipment:**

Wasser, Jacke, Handtuch, solides Schuhwerk und Schreibmaterialien.

### **Dauer:**

ca. 4 Stunden inkl. An- und Abreise

### **Preis:**

40 Euro pro Person

## Mandala „on Rocks“ Workshop:

Egal, ob Sie bereits ein Mandala-Experte sind oder sich dieser Welt zum ersten Mal nähern, wir sind sicher, dass Sie am Ende unseres Workshops Ihr eigenes Mandala erstellt haben. Mandala ist ein spirituelles und rituelles Symbol im Hinduismus und Buddhismus, das das Universum repräsentiert. Die Definition von Mandala in Sanskrit ist „die in einem Kreis eingeschlossene Essenz“.

Bei dem Workshop erfahren Sie, warum diese besonderen Symbole im Leben nützlich sein können. Die Mandalas erstellen wir auf den Steinen der Insel. Steine symbolisieren eine Vielzahl von Aspekten, darunter Festigkeit, Stabilität und Schwerkraft. In der chinesischen Symbolik sind Steine mit Ying-Yang-Energie verbunden.

### **Preis:**

50 Euro pro Person



## Zusatzangebote von Ashoka Ayurveda



Madeira/Portugal  
info@ashoka-ayurveda.com  
www.ashoka-ayurveda.com



## Lieber Kurgast,

während Ihres Aufenthaltes bei uns haben Sie neben Ihrem Wochenprogramm und individuellen Behandlungsplan die Möglichkeit, zusätzliche Leistungen von uns in Anspruch zu nehmen. Seien es weitere Behandlungen für Ihr Wohlbefinden, private Yoga-Stunden, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern oder noch gezielter Körper und Geist in Einklang zu bringen. Zudem bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Madeiras Natur auf eine besondere Art kennenzulernen – beim Waldbaden. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über unsere zusätzlichen Angebote. Diese können Sie direkt im Kurbüro, unkompliziert via E-Mail oder telefonisch bei uns buchen.

Herzliche Grüße

Ihre Birgit Moukom

### Kurbüro:

Telefon: 5558 oder 5526

E-Mail: acc@ashoka-ayurveda.com

### Öffnungszeiten:

09.00 Uhr bis 13.00 Uhr und

15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

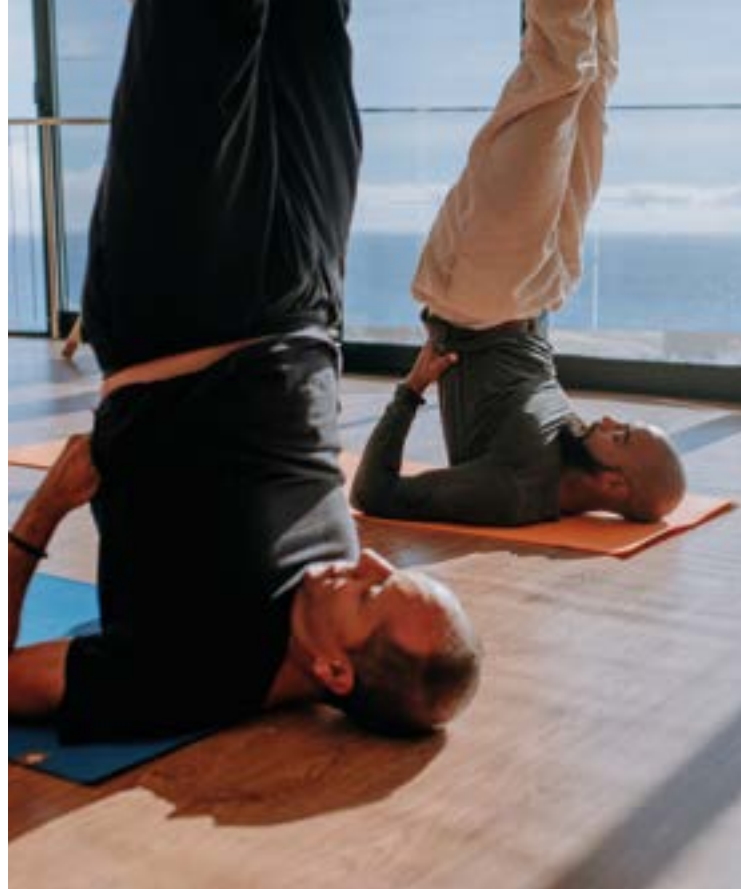
(Zeiten können abweichen)

## Behandlungsangebote:

Hier finden Sie eine Übersicht über unsere Behandlungen sowie die dazugehörigen Preise. Welchen Zweck und Ablauf die jeweilige Behandlung hat, können Sie in unserem Treatment Manual nachlesen.

### Treatment Preisliste

Abhyanga (single)	84 Euro	60 Min
Abhyanga (synchron)	145 Euro	60 Min
Panahasveda	84 Euro	60 Min
Udvaartana	84 Euro	50 Min
Ricinus Pinda	84 Euro	60 Min
Reis Pinda	84 Euro	60 Min
Trimurti	84 Euro	60 Min
Garshana	76 Euro	50 Min
Padabhyanga	63 Euro	45 Min
Mukabhyanga	63 Euro	45 Min
Shiroabhyanga	63 Euro	45 Min
Shirodara	90 Euro	45 Min
Kalari Massage	90 Euro	60 Min
Akupunktur	120 Euro	90 Min
Tuina	90 Euro	60 Min
Vastis (Kati, Griva, Uro)	50 Euro	45 Min
Colon Vasti	40 Euro	
Nasya	50 Euro	
Konstitutions-Bestimmung	55 Euro	
Ernährungsberatung	55 Euro	
Svedana	10 Euro	
Yoga in der Gruppe	15 Euro	90/60 Min
Yoga Privatunterricht	50 Euro	60 Min
Energearbeit	85 Euro	60 Min



## Private Yoga-Stunden:

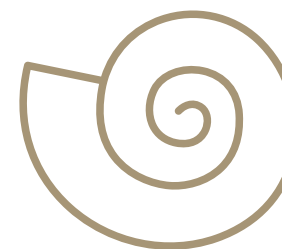
Basierend auf Ihrer persönlichen Konstitution, entwickeln wir für Sie Ihren individuellen Yoga-Plan. In Privat-Stunden zeigen Ihnen unsere Yoga-Lehrer welche Übungen die besten für Ihr Wohlbefinden sind und entwickeln somit gezielt und nachhaltig Ihr Yoga-Level weiter. Unsere Yoga-Lehrer haben an vielen Orten der Welt gelebt und gelernt. Daher können wir Ihnen verschiedene Arten von Yoga anbieten.

### Preis:

50 Euro pro Person und Stunde

## Yoga mit Marco:

Marco ist zertifizierter Yoga-Lehrer und Therapeut. Nach seiner 3-jährigen Ausbildung bildete er sich an verschiedenen Orten der Welt weiter. Bei seinen indischen Mentoren vertieft er zudem seine Studien in den Bereichen Sanskrit, Mantra und Meditation. Seit 2015 arbeitet Marco bei Ashoka Ayurveda auf Madeira.



### Sattva Chikitsa:

Enthält Positionen oder „Asanas“, die vom Gründer als Sattva Yoga, „Sequencia Madre“ oder „Muttersequenz“ benannt wurden. Diese Methode wurde speziell für das Gleichgewicht von Körper und Geist entwickelt und beinhaltet auch „Pranayama“ - Atemtechniken - Entspannungs- und Meditationsübungen. Durch diese Technik wird der ganze Körper gedehnt und gestreckt. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene können Sattva Chikitsa praktizieren. Der Fokus liegt auf einer besseren Ausrichtung der Körpermitte und fördert somit unser gesamtes Körperbewusstsein.

## Yoga mit Ariana:

Ariana praktiziert seit 20 Jahren Yoga, Meditation und Reiki. Sie ist seit 2009 ausgebildete Emotional, Mental & Body Therapeutin. Ihre Ausbildung absolvierte sie in Porto und Brasilien. Seit 2019 arbeitet Ariana bei Ashoka Ayurveda auf Madeira.

### Yin Yoga:

Yin steht für die weibliche Energie, die uns beruhigt und mit der Energie des Herzens verbunden ist. Während wir uns im dynamischen Yoga auf die Muskeln konzentrieren und aktiver sind, sind wir im Yin Yoga passiv. Der Fokus liegt hier darauf, eine spirituelle Ebene zu erreichen, bei der wir den gesamten Körper mit totaler Präsenz füllen und zwischen den Bewegungen fließen. Es zeichnet sich durch das lange Verweilen in den Asanas aus. Der Fokus liegt auf den Themen Selbstliebe und der Entwicklung des physischen, emotionalen sowie mentalen Bewusstseins.

