

Ayurveda & Yoga  
mit dem Team des Gesundheitszentrums  
Sonne & Mond Berlin  
Sommerworkshop in Schweden  
6.–12. August 2023



## Sommerworkshop in Schweden 6.–12. August 2023

### Sommer-Retreat mit herzlicher Gemeinschaft & viel Selbsterfahrung in inspirierender Natur

Du möchtest Deine Kenntnisse über Ayurveda und Yoga vertiefen und beides eine Woche lang am eigenen Leibe erfahren?

Dann bist Du absolut richtig in unserem Sommer-Retreat in einer freundlichen Gruppe und an einem außergewöhnlich schönen Ort in Südschweden.

Jeden Tag werden ausgewählte Themen mit Impulsvorträgen und praktischen Erfahrungen vorgestellt und anwendungsbezogen vertieft:

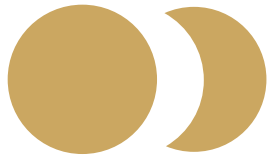
- Ayurvedische Morgenroutinen: Wie kann ich gesundheitsfürsorglich und fit in den Tag starten?
- Im eigenen Biorhythmus leben: Wie tickt die Ayurveda-Uhr?
- Meditation, Achtsamkeit und Entspannung: Wie komme ich in meine Mitte?
- Asana & Pranayama: Yoga therapeutisch nutzen
- Die Kraft der Natur nutzen: Superstars der ayurvedischen Heilpflanzen- und Gewürzkunde
- Healing touches: Hand-, Fuß-, Kopf- und Rückenmassage – Anwendungen, die gut tun
- Einfach lecker und gesund: Ayurvedisch Kochen leicht gemacht

Der Schwerpunkt dieses Sommer-Retreats liegt auf dem genussvollen Erleben der heilsamen Wirkungen von Ayurveda & Yoga.

Wir tauchen gemeinsam in den Ozean dieser traditionellen indischen Heil- und Lebenskünste ein und nach einer Woche nimmst Du Rüstzeug mit, das Du selber praktisch anwenden kannst.

Lerne von und mit den Profis vom Gesundheitszentrum Sonne & Mond Berlin.

Das Retreat ist für Menschen mit und ohne Vorerfahrung im Bereich Ayurveda und Yoga geeignet.



### Kursleitung



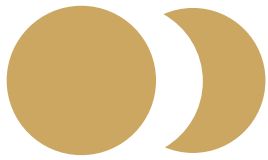
PD Dr. Christian Keßler, MA, MSc  
Arzt, Indologe M.A.

Christian beschäftigt sich seit fast 25 Jahren auf vielfältige Art und Weise mit Ayurveda und der indischen Kultur - zum Beispiel als Arzt, Indologe, Wissenschaftler, Dozent, Hobbykoch, Ehemann und Vater von drei Söhnen. Erfahrungen hat er bei verschiedenen Lehrer:innen aus Indien, Nepal, Sri Lanka und im Westen gesammelt. Ein besonderes Anliegen ist ihm die Vermittlung einer alltags- und kulturkompatiblen Vermittlung der traditionellen indischen Heilkunst und eine zwanglose Kombination mit der konventionellen Medizin im Sinne eines integrativen Ansatzes.“



Dr. Lea Pinders-Keßler

Lea ist Ärztin und seit vielen Jahren mit Ayurveda und Yoga im Berliner Alltag unterwegs. Vor allem auch in Bezug auf Ernährung ist die angehende Allgemeinmedizinerin voller persönlicher Erfahrungen und Begegnungen mit der indischen Medizin aus eigener Praxis und ihrem Familiensystem. Zudem beschäftigt sie sich intensiv mit empathischer und gewaltfreier Kommunikation.



# SONNE & MOND

## GESUNDHEITZENTRUM



Alexander Peters - Leitung des Gesundheitszentrums  
Yogalehrer BDY | Yogatherapeut C-IAYT | Heilpraktiker

Alexander arbeitet seit vielen Jahren als selbständiger Yogalehrer, Yogatherapeut und Heilpraktiker, wobei ihm die Verbindung der beiden Wissenssysteme des Yoga und Äyurveda besonders am Herzen liegt. Er leitet inhaltlich das Gesundheitszentrum Sonne & Mond in Berlin, in dem sowohl regelmäßige Yogakurse stattfinden als auch Yogalehrer, Äyurveda-Therapeuten und Yogatherapeuten aus- und weitergebildet und Patienten naturheilkundlich behandelt werden.



Liliana Peters-Velásquez

Liliana ist ausgebildete Ayurveda-Therapeutin und Yogalehrerin Basic BDY. Sie bietet ayurvedische Massagen an und behandelt seit vielen Jahren PatientInnen. Als Geschäftsführerin des Gesundheitszentrums Sonne & Mond organisiert sie alle Veranstaltungen und Angebote.



Elmar Stapelfeldt M.A  
Ayurveda Spezialist, Heilpraktiker, Indologe

Elmar studierte Sanskrit und Ayurveda-Klassiker an der Universität Tübingen. Im Rahmen seiner medizinischen Ausbildung verbrachte er fast zwei Jahre an indischen Ayurveda-Kliniken. Seit 2003 ist er als Ayurveda-Heilpraktiker und Kurleiter tätig und unterrichtete in mehreren medizinischen Ausbildungen. Jahrelang koordinierte er die medizinischen Lehrgänge der Europäischen Akademie für Ayurveda, insbesondere den universitären Studiengang „MSc Ayurveda Medizin“ an der REAA in Birstein. Durch die Bücher „Ayurveda Manualtherapie und Ausleitungsverfahren“ und „Praxis Ayurveda Medizin“ (beide Haug-Verlag) förderte er zusammen mit seinem Lehrer Prof. S.N. Gupta die Verbreitung des Ayurveda in medizinischen Fachkreisen. Seit 2012 ist er wissenschaftlicher Mitarbeiter, Ernährungsberater und Heilpraktiker am Immanuel-Krankenhaus Berlin.

# Ayurveda & Yoga

## Sommerworkshop in Schweden 6.–12. August 2023

Kursdaten	6–12. August 2023
Anreise	Sonntag, 6. August 2023 16:00 Uhr
Abreise	Samstag, 12. August 2023 14:00 Uhr
Kursort	<a href="http://www.karlingesundretreatcenter.se">www.karlingesundretreatcenter.se</a>
Kurskosten	990 Euro (Workshop inkl. Kost & Logis im 2-er Zimmer) 180 Euro EZ-Zuschlag (falls vorhanden) 930 Euro (Frühbucher*innen bis 1. Mai 2023)
Kursleitung	Alexander Peters, HP PD Dr. Christian Keßler, MA, MSc Elmar Stapelfeldt, HP Liliana Peters-Velásquez Dr. Lea Pinders-Keßler info@sonneundmond.com www.sonneundmond.com

Zahlungs- & Rücktrittsbedingungen Die Teilnehmer\*innen erhalten bei der Anmeldung per Mail eine Rechnung für die Überweisung.  
Buchungsgebühr (Anzahlung) Euro 250  
Bei Stornierung der Anmeldung bis 8 Wochen vor Seminar- bzw. Retreatbeginn wird nur die Anzahlung als Bearbeitungsgebühr einbehalten, bei einer späteren Stornierung ist die volle Kursgebühr fällig und eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich. Die Kursgebühr beinhaltet grundsätzlich keine Reisekosten. Wir empfehlen Ihnen zur eigenen Sicherheit, eine Reiserücktrittsversicherung abzuschließen.

Ich habe obige Zahlungs- und Teilnahmebedingungen zur Kenntnis genommen und melde ich mich verbindlich für den Wochenkurs in Schweden an.

Vorname, Name

---

Geburtsdatum

---

Strasse, Ort

---

Telefon, Mail

---

Ort, Datum

---

Unterschrift

---