

Teilnahmebestätigung

Stefania Bonatto

**hat am 17. und 18. Juni 2023
an unserer Fortbildung**

Yogic Self Care mit Barbara Noh

teilgenommen.

Die Fortbildung umfasste 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten und beschäftigte sich mit folgenden Inhalten:

- Prinzipien des Dosha Sequencing
- Vata Balance: Geerdete Ruhe
- Pitta Balance: Kühlende Sanftheit
- Kapha Balance: Dynamische Vitalkraft
- Grundlagen für einen ayurvedischen Lifestyle
- Einführung in die Ayurvedische Tagesroutine "Dinacharya"
- Mantren, Pranayama und Meditationen für die Doshas
- Burn-Out Prävention

Mit freundlichen Grüßen



**Dr. Patrick Broome,
Geschäftsleitung
München, 19.06.2023**

**PATRICK
BROOME
YOGA
AKADEMIE**