



Presseinformation
Stand: 2019

MEIN AYURVEDA LIFESTYLE ONLINEKURS

mit Carina Alana Preuß
aus dem Ayurveda Parkschlösschen

Was wir wissen:

- Immer mehr Menschen führen heute einen unnatürlichen Lebensstil.
- Der geführte Lebensstil ist laut Wissenschaft für die Gesundheit bedeutender, als die eigenen Gene.
- Ayurveda, die ganzheitliche Lehre/das Wissen vom langen und gesunden Leben, verfügt über individuelle und auf den Naturgesetzen beruhende Lifestyle-Konzepte.
- Jeder Mensch hat von Natur aus das Wissen in sich, was gut für ihn ist und was nicht. Durch Unachtsamkeit, durch Ignoranz und durch einen falschen Lifestyle wird dieses Wissen überdeckt und Krankheiten können entstehen. Es gilt also, dieses innere Wissen und die körpereigene Weisheit wieder hervorzuholen.

Daher möchte Carina Preuß aus dem Ayurveda Parkschlösschen mit dem „Mein Ayurveda Lifestyle Onlinekurs“ erstmals online, über die Grenzen des Ayurveda Parkschlösschens hinaus, möglichst vielen Menschen ihr Ayurveda-Wissen und eine Anleitung für einen gesunden Lebensstil mit Ayurveda vermitteln.



Carina Alana Preuß ist Ayurveda Lifestyle Coach, Yogalehrerin, neue Generation und Geschäftsführerin des Ayurveda Parkschlösschens, dem seit 1993 bestehenden und führenden Ayurveda Detox & Health Resort in Europa. Sie hat ihr seit frühester Kindheit erfahrenes und gelebtes Ayurveda-Wissen, unterstützt durch das Experten-Team des Ayurveda Parkschlösschens, in moderner und lebendiger Weise aufbereitet. Theorie und konkrete Anleitungen für einen persönlichen, gesunden Lebensstil mit Ayurveda werden in kompakter, alltagstauglicher, für jedermann und jederzeit zugänglicher Form vermittelt. Regelmäßige Impulse in den Onlinemedien durch Ayurveda-Tipps für den Alltag und der Austausch in der Community sollen zusätzlich eine einfache und positive Implementierung fördern. Sie lebt auch hier in ihrem normalen beruflichen Alltag vor, wie man natürlich und spirituell verbunden lebt, wie es für Körper und Geist vorhergesehen ist.

Neben der neuen Generation bewusst gesund lebender, junger Menschen, sollen auch Gäste angesprochen werden, die im Ayurveda Parkschlösschen Erlerntes weiter vertiefen und Ihren Lifestyle optimal ausrichten möchten.

Gemäß seines Leitspruchs **„Live by you inner wisdom“** lehrt der Kurs das ayurvedische Wissen von der Intelligenz der Natur zu verinnerlichen und in allen Bereichen des Lebens, wie Ernährung, Bewegung, innere Einstellung, Schlaf und Stress, wieder zum eigenen, natürlichen Lebensstil zu finden.

Der Mein Ayurveda Lifestyle Onlinekurs kann vielen Menschen helfen, einen Lifestyle nach der inneren Intelligenz des eigenen Körper-Geist-Systems zu führen - für mehr Lebensenergie, Lebensqualität und Lebensfreude.



„Mein Ayurveda Lifestyle Onlinekurs“ beinhaltet:

- drei Module (Ayurveda Basics, Ernährung, Yoga & Spiritualität) mit insgesamt 32 Videos (25-65 Minuten)
- 1 Achtsamkeits- und 3 Meditations-Audios für die tägliche Praxis zuhause
- Spotify-Playlist mit Mantren
- ein Ayurveda Lifestyle Starterpaket mit ayurvedischen Produkten
- ein begleitendes Workbook zur Vertiefung der Inhalte mit Übungen, Zusatzinformationen und Rezepten sowie ein „Lifestyle-Tagebuch“ als Extra-Download
- „Mein Ayurveda Lifestyle Community“
bei Facebook <https://www.facebook.com/groups/562016564158022/> und
Instagram <https://www.instagram.com/meinayurvedalifestyle/>
- Ayurveda Grundlagenwissen und praktische Anleitungen zu den Bereichen Natürlich leben, Moderne Spiritualität, Gesunder Schlaf, Gesunde Ernährung, Nachhaltige Stressbewältigung, Ausreichende Lebensenergie, Typgerechte Bewegung, Harmonisierendes Yoga
- „Special Guests“ Ayurveda Parkschlösschen-Chefkoch Sascha Weber und Dr. Janna Scharfenberg, Ernährungs- und Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin
- Bonusmaterial von Lifedesign-Coach & Ayurveda-Expertin Dana Schwandt
- Die Videos sind auf jedem Gerät online abrufbar
- Kosten 347,00 Euro

www.mein-ayurveda-lifestyle.de

Weitere Informationen erteilen Ihnen gerne:

Martina Trautner, +49 6541-705-164, trautner@parkschloesschen.de
Christine Huesgen, +49 6541-705-155, huesgen@parkschloesschen.de
Irina Fenov, +49 6541-705-116, fenov@parkschloesschen.de

Abteilung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ayurveda Parkschlösschen | Wildbadstraße 201 | 56841 Traben-Trarbach | Deutschland

www.ayurveda-parkschloesschen.de

www.ayurveda-parkschloesschenblog.de

www.ayurveda-parkschloesschenshop.de