

Basislehrgang des Ayurveda

Einführung in die ayurvedische Ernährungslehre in Theorie und Praxis

Eine bewusste Ernährung in Einklang mit der individuellen Konstitution ist laut Ayurveda eine der wesentlichen Voraussetzungen für körperliche Gesundheit, innere Schönheit und seelische Ausgeglichenheit.

Seminarinhalt:

Grundlagen zur Betrachtung der individuellen Konstitution

Auswirkung von Tageszeiten, Jahreszeiten und Lebensalter

Praxisnahe Ernährungshinweise auf ayurvedischer Basis

Zubereitung eines ayurvedischen Frühstücks mit anschließendem Genuss

Termin: Samstag, den 26.11.2016

ca. 9:30 - 12:30 Uhr

Kosten: 75,- Euro

Ort: in familiärer Atmosphäre

Soolweg 32, 79790 Kadelburg

Anmeldung: Diana Gampp - Mobil: 0173/3214426

(mind. Teilnehmer 3 / höchstens 7)

www.ayurveda-soham.de