



ayurveda इ indiische kuche

Einführung in Prinzipien des Ayurveda & der ayurvedischen Ernährung

In dem Tages-Workshop wirst Du Bekanntschaft machen mit den Grundprinzipien des Ayurveda und der ayurvedischen Ernährungslehre (Annayoga).

Durch eine individuelle Typenbestimmung wird es Dir möglich sein, dieses Wissen auf Dich zu beziehen (Tridosha).

Du erfährst Einiges über Gewürze und Zubereitung. Damit Du all das im Alltag auch nutzen kannst, werden wir miteinander ein vegetarisches Menü zusammenstellen, kochen und danach gemeinsam unser Werk genießen.



In einer anschließenden Yoga Nidra Session kannst Du Dich zutiefst entspannen und das Gelernte setzen lassen.

Bei einem Masala Chai (Gewürz-Tee) klingt der Workshop gemütlich zwischen 16 und 17 Uhr aus.

Wir werden in einer Gruppe von maximal 5 Teilnehmer(inne)n sein.

Wenn Du eine Yoga-Matte hast, bringe sie mit.

Tages-Workshop, Samstag, 15. August, 10 bis 16 Uhr, 70 Euro

Dreieichweg 19, 65428 Rüsselsheim

Charlotte Balß - mehr als 20 Jahre Indien-Erfahrung

Anmeldung

Wenn Du Dich bis Sonntag, den 2. August, anmeldest, hilft mir das sehr bei der Planung

Telefonisch: 06142-35688 oder 0175-380 64 10

E-Mail: charlotte.balss@gmail.com