



Workshop

GRUNDLAGEN DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG

Samstag, 21. Mai 2022,
14.00 - 17.00 Uhr

Anmeldefrist
1 Woche vor dem Anlass

Kosten
CHF 110.00
inkl. Unterlagen,
Goldenmilk und Snack

Kursleitung
Jlona von Büren,
Heilpraktikerin
076 747 02 65

Kursort
3296 Arch

www.praxis-satva.com
starkes Immunsystem für
körper
seele
geist

seit 2010

Die ayurvedische Ernährung ist ein Fest für die Sinne, sie ist kreativ, bekömmlich und kann ganz einfach den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel,
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein.“ Hippokrates

Ayurveda, die alte Medizin Indiens beinhaltet ein umfassendes Ernährungssystem, das durch individuelle Zusammenstellung und gut verträgliche Zubereitungsformen für körperliche Gesundheit, geistige Klarheit und emotionale Zufriedenheit sorgt. Dabei ist ayurvedisches Essen ein Erlebnis für alle Sinne und schenkt mit jeder Mahlzeit neue Lebensfreude und Energie.

Kursinhalte

- Welcher Ernährungstyp bist du? Typenbestimmung nach Ayurveda
- Ayurvedisch durch den Tag (Tagesroutine, Frühstück, Mittagessen, Snacks, Abendessen)
- Lerne die Zubereitung und über die Wirkung der feinen „Goldenmilk“
- Lerne, welche Gewürze du in welcher Jahreszeit typengerecht einsetzen kannst.

Anmelden kannst du dich schriftlich über www.praxis-satva.com (Kurse - Anmeldeformular) oder per Mail an [jvbueren\(at\)bluewin.ch](mailto:jvbueren(at)bluewin.ch).

Ich freue mich auf dich!

Für mindestens 6 Personen führe ich diesen Kurs bei dir zu Hause durch. Die Küchenbesitzer*in bezahlt nur 50% der Kurskosten.