



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Sich liebevoll vom "Hüftgold" verabschieden

In der ganzheitlichen Gesundheitslehre Ayurveda steht nicht das Essen, sondern der Esser im Mittelpunkt. Empfohlen wird eine Ernährung- und Lebensweise passend zur persönlichen Konstitution. Je nachdem, wie der eigene Stoffwechsel arbeitet, ist die Verdauung und somit die Verwertung von Nahrung unterschiedlich. Häufig ist das Problem, wer abnehmen möchte, nicht die Aufnahme von «falschen» Nahrungsmitteln, sondern die Nahrung wird nicht vollständig verstoffwechselt und lagert sich als Schlackenstoffe im Körper ein. Das Frühjahr ist die ideale Zeit sich liebevoll vom Hüftgold das sich über die kalte Jahreszeit angesammelt hat zu verabschieden.

An diesem 4teiligen Workshop erfahren Sie:

WELCHE Nahrung passt zu mir?

WIE komme ich zu meinem Wunsch – Gewichts - Ausgleich?

WAS schenkt mir Vitalität - Energie - Lebensfreude?

WARUM möchte «DAS..» in Zukunft vermehrt in meinem Leben Platz einnehmen?

1. Abend: Konstitution erkennen

Es geht es darum, Deine eigene Konstitution im Zusammenhang mit Deinem individuellen Lebens-Verdauungs-Feuer zu erkennen. Gemäss Ayurveda, ist der Schlüssel zum Wohlfühlgewicht, eine typengerechte Regulierung des persönlichen Verdauungssystems.

2. Abend: zu meinem Typ passende Lebensmittel und Verhaltensweisen.

Durch achtsames beobachten, bewusstwerden und verstehen werden unzuträgliche Gewohnheiten, Muster und Verhaltensweisen erkannt und liebevoll verabschiedet. Somit entsteht Raum für Neues, wohlwollende Erfahrungen und Leichtigkeit auf allen Ebenen.

3. Abend: achtsamer Genuss.

Sie erfahren welche Nahrungsmittel und Gewürze zum Abnehmen besonders gut geeignet sind, anhand der Eigenschaften die den Prozess der Gewichtsreduktion effizient unterstützen. Sie erhalten Rezepte und Ideen zu Entlastungstagen.

4. Abend: Austausch, was hat einen neuen Platz in meinem Leben gefunden.

Austausch in der Gruppe mit Gleichgesinnten, wo sind meine Engpässe und was sind meine Chancen. Schritt für Schritt werden liebgewonnene Gewohnheiten und mir wohltuende Erfahrungen mich auf meinem Lebensweg begleiten.

Daten/Zeit: 18. April / 16. Mai / 30. Mai / 20. Juni | jeweils 19.00 -20.30 Uhr

Wo: alte Steinhauserstr.19
6330 Cham

Preis: Fr. 240.00

Anmeldung: Trudi Bühler | trudibuehler@bluewin.ch | 079 410 23 26

Info: www.ayurveda-erleben.ch