

Ayurveda Beratung und Kochkurse

Achtsamkeits-Meditation

Lu Jong Heil-Yoga

Trudi Bühler

www.ayurveda-erleben.ch

«Wie neu geboren»

durch modernes Ayurveda

Suchst Du eine für Dich persönliche, passende, ganzheitliche Ernährung- und Lebensweise?

Möchtest Du das Leben in seiner Ganzheit erfahren, achtsam, bewusst und mit Freude?

Erfahre warum es nicht nur auf die Ernährung, sondern auch auf Deine Verdauung ankommt.

«Das Wissen vom gesunden Leben» behandelt den ganzen Menschen auf eine Art und Weise deren Wirksamkeit mittlerweile durch die moderne Wissenschaft bestätigt wird.

Die Heilkunde/Gesundheitspflege befasst sich mit allen Aspekten des Lebens in seiner Ganzheit, körperlich, emotional, geistig und spirituell.



Das Stoffwechsel-Powerprogramm eignet sich;

sowohl als Einstieg in die Ayurveda Philosophie, zum Kennenlernen der eigenen Konstitution, zur Stärkung deiner Immunität, für mehr Energie und Lebensfreude.

- ✓ bringt die Darmflora in ein harmonisches Gleichgewicht
- ✓ mildert Verdauungsbeschwerden
- ✓ bringt Entzündungen zum Abklingen
- ✓ stärkt Immunität- und Nervensystem
- ✓ und als angenehmer Nebeneffekt verlierst Du dadurch überflüssige Pfunde

Was Dich erwartet dich an diesem 3teiligen Workshop, incl. Ayurveda Kochabend;

Deine Ayurveda Konstitution im Zusammenhang mit dem Stoffwechsel-Powerprogramm näher kennen lernen um Schritt für Schritt die praktischen Empfehlungen in den Alltag zu integrieren. Dein intuitives «gesundes» Körpergefühl bringt dich zurück ins Gleichgewicht. Das steigende Wohlbefinden motiviert Dich achtsam, Deiner Natur entsprechen zu agieren «WAS TUT MIR GUT»

In kleiner Gruppe von 3-4 Pers. drei Abenden

Wann: 22.Sept. | 20.Okt. | 01.Dez. jeweils 18.30h – 21h

Anmeldung: bis 5.Sept. Kosten: incl. Konstitutionstest, Skript, Kochkurs, Rezepte Total Fr. 360.00

Wo: CHAM, die beiden ersten Abende alte Steinhäuserstr. 19, Kochabend Luzernerstr.48