

Ayurvedisches Frühstück



Einfach sein.

*Dein Impuls zu einem gesunden und energiereichen
Start in den Tag.*

Das Frühstück nach Ayurveda bildet eine wichtige Basis, um unser Verdauungsfeuer zu aktivieren, so dass unser Stoffwechsel gut über den ganzen Tag arbeiten kann. Frühstücken wir früh nicht, unzureichend oder auch zu schwer, kann das Feuer eventuell nicht ausreichend entfacht werden. Wir bekommen vermehrt Heißhungerattacken, verlieren schneller an Energie und Konzentration und sind weniger widerstandsfähig.

Im Ayurveda sollte auch das Frühstück an den individuellen Konstitutionstyp und dessen Bedürfnisse und Vorlieben angepasst sein. Die Nahrungsmittel sollten passend zum Typen zubereitet und im Geschmack angepasst sein.

Wir werden verschiedene Frühstücksvarianten nach den Doshas zubereiten. Dabei werden wir auf die verschiedenen Gewürze eingehen, die für die unterschiedlichen Doshas förderlich sind. Da zu einem richtigen Frühstück natürlich auch frische Brötchen gehören, backen wir diese in der ayurvedischen Ausführung und bereiten dazu verschiedene leckere und gesunde Aufstriche zu.

Termin:

Samstag, 26.10.2019 von 9 – 12 Uhr

Dauer: ca. 3 Std.

Kosten:

48 €, incl. Essen und Getränke

(10% Rabatt für Jahreskarteninhaber, Platz wird reserviert nach Zahlungseingang)

Bankverbindung:

A. Löser, Merkur Bank, BIC GENODEF 1M06,
IBAN DE30 7013 0800 0003 3260 47

Kursleiter:

Sandy Hieke

Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

yoga-kurs.com



Oder besuche uns auf
facebook.com/yogaraumvogtland