

Ayurvedaküche im Herbst



Einfach sein.

Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wirkungslos und mit der richtigen Ernährung ist die Medizin nicht nötig.

Caraka Samhita

Der Herbst ist bunt und wechselhaft. Die Natur zeigt sich noch einmal in ihren schönsten Farben bis sie endgültig ihr schmückendes Kleid verliert und sich für den Winter und die dunkle Jahreszeit vorbereitet. Wir werden den Herbst noch einmal in seinen Farben und in seiner Lebendigkeit auf den Tisch bringen. Wir verwenden die wunderbaren Gemüsesorten, welche uns der Herbst schenkt und ergänzen diese durch wärmende Gewürze. Wir werden uns Zeit nehmen, die einzelnen Gewürze auszuprobieren und einstufen, für welchen Konstitutionstyp diese besonders gut und wichtig sind.

- Termin:** **Samstag, 12.10.2019 von 17 – 20 Uhr**
Dauer: ca. 3 Std. (Danach lassen wir den Kochabend gemütlich ausklingen.)
- 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