

# Ayurvedische Weihnachtsküche



Einfach sein.

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

*Caraka Samhita*

Für das Weihnachtsmenü möchten wir die Begriffe Achtsamkeit und Ahimsa einflechten. Zum achtsamen Leben gehört auch, achtsam und mit voller Hingabe zu kochen, um Lebensenergie – das Prana fließen zu lassen. Wir möchten die Energie in unseren Gerichten steigern und werden für die Zubereitung auf sämtliche tierische Produkte verzichten. Denn durch fehlende Achtsamkeit, die uns tagtäglich in unserem Handeln begegnet, verlieren wir einen Teil unseres Pranas. Diese Lebensenergie können wir nur durch Reinheit, Liebe und Entschleunigung wieder auffüllen. Wir nehmen uns Zeit für die Zubereitung, verbinden uns mit allen Lebensmitteln, welche wir berühren und schenken ihnen liebevolle Gedanken bei der Zubereitung. Wir versuchen, uns frei zu machen von allem Druck und Leistungsgedanken und nur im Jetzt zu sein.

Wir freuen uns mit dir zu kochen!

<b>Termin:</b>	<b>Dienstag, 10.12.2019 von 17 – 20 Uhr</b> Dauer: ca. 3 Std. (Danach lassen wir den Kochabend gemütlich ausklingen.)
<b>Kosten:</b>	<b>48 €, incl. Essen und Getränke</b> (10% Rabatt für Jahreskarteninhaber, Platz wird reserviert nach Zahlungseingang)
<b>Bankverbindung:</b>	A. Löser, Merkur Bank, BIC GENODEF 1M06, IBAN DE30 7013 0800 0003 3260 47
<b>Kursleiter:</b>	<b>Sandy Hieke</b>

## Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

[yoga-kurs.com](http://yoga-kurs.com)



Oder besuche uns auf  
[facebook.com/yogaraumvogtland](https://facebook.com/yogaraumvogtland)