

Workshop am Samstag, dem 29. Februar 2020:

Ayurveda - Frühlingsküche

Was: Die ayurvedische Küche ist bekannt für ihre Vielfalt und Heilwirkung. Der Frühling gilt als die Zeit des „Fließens“ - der Schnee schmilzt und die Tage werden länger. Wir vertreiben Winterschwere und Frühjahrsmüdigkeit mit aktivierenden Gewürzen, leichter Kost und sanfter Bewegung. Die Verdauungskraft wird angeregt, der Körper entgiftet, unsere Lebenskraft geweckt und der Geist erfrischt.

Gemeinsam tauchen wir an dem Vormittag in diese Welt ein, kochen und genießen anschließend ein ayurvedisches Mittagessen. Alle unsere Sinne werden dabei angeregt. Daneben erhältst du praktische und alltagstaugliche Tipps für eine gesunde Ernährung, Tipps zur Lebensroutine und eine stärkende Yogapraxis im Frühling.

Wecke deine Lebensfreude und starte leicht und vital in den Frühling.

Wann: Samstag, 29. Februar 2020
10 – 14:30 Uhr

Wieviel: 45,00 € inkl. Handout,
Getränken und Mittagessen

Bitte bringt bequeme Kleidung und warme Socken mit.



Anmeldung: www.atelier-kirschbluete.de