

## **Ich bin so sauer“ Ernährungsempfehlungen für den Pitta-Kämpfer**

Sommerzeit ist Pitta-Zeit, extreme Wärme und grelles Sonnenlicht muss der temperamentvolle Pitta-Typ nicht unbedingt haben. Im Sommer ans Mittelmeer? Nein, eher macht er sich auf den Weg nach Skandinavien oder Irland. Es geht beispielsweise darum, weshalb der strategische Pitta-Typ bis in den späten Herbst eher kühlere und mild gewürzte statt saure und scharfe Nahrung zu sich nehmen sollte oder wie die Geschmacksrichtungen mit der emotionalen Stimmung zusammen hängen, dies und viel andere Fragen wollen wir versuchen zu klären. Mit stoffwechselanregenden Gewürzen und alltagstauglichen Tipps soll Ihnen eine leckere und typgerechte Ernährung näher gebracht werden:

### **Inhalte:**

- Einführung in die drei ayurvedischen Grundtypen
- Einsatz der 6 Geschmacksrichtungen für den Pitta-Typ
- stoffwechselanregende Ernährungstipps für die Hitze im Sommer
- Ernährungstipps wenn Wut und Druck Ihnen in der Sommerhitze zu schaffen machen

### **Ihr Nutzen:**

- bewusstes Erkennen was Sie wann essen bzw. was Ihr eigentliches Bedürfnis ist
- Entdeckung der eigenen Handlungsmöglichkeiten und neuen Spielräumen
- Anregungen und Tipps für eine typgerechte Ernährung

### **Termin:**

**Montag 11.06. 2012** von 18.00 bis ca. 20:30 Uhr

### **Preis:**

25,00 € inkl. 19 % MwSt. = 117,81 €. Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn erbeten.

### **Anmeldung und weitere Infos:**

Ayurveda Centrum Lübeck, Sickingenweg 6a, 23568 Lübeck, [www.a-cl.de](http://www.a-cl.de), 0451-29077949.