

Schlank und fit mit Ayurveda – Genuss-Tipps

Mittwoch 30.01. oder 06.03.2013 von 18.00 bis ca. 20:30 Uhr

Das Frühjahr ist aus ayurvedischer Sicht die Zeit der Reinigung und des Neubeginns, die Tiere wechseln ihr Fell, bittere Kräuter beginnen zu sprießen und der Mensch sehnt sich nach Bewegung, Vitalität und Kraft. Wer etwas abspecken oder auch nur seine Ernährung umstellen möchte, profitiert in diesem Kurzseminar von vielen nützlichen Informationen und praktische Tipps für eine einfache Umsetzung in den Arbeitsalltag. Wir sprechen beispielsweise über:

- die Einführung in die drei ayurvedischen Grundtypen
- den Einsatz der 6 Geschmacksrichtungen für mehr Leichtigkeit
- Was tun bei Heißhunger auf Schokolade?
- Mehr Power statt Dauermüdigkeit

Der Workshop ist für 4 bis 8 Teilnehmer, Sie erhalten Handout und die Kosten betragen 25,00 € (inkl. 19% MwSt.) pro Person. **Ihre Anmeldung ist jeweils bis 10 Tage vor Seminarbeginn erbeten.**