



Die kleine ayurvedische Hausapotheke – Hilfe zur Selbsthilfe mit Kräutern & Gewürzen

Den Stoffwechsel regulieren, die Energie steigern, das Immunsystem stärken – ayurvedische Kräuter und Gewürze helfen ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Der Ayurveda bietet eine Vielzahl an Kräutern und Gewürzen aus denen eine Hausapotheke zusammengestellt werden kann. So haben wir bei Bedarf schnelle und sanfte Hilfe und können sofort auf Krankheitserreger einwirken oder auch prophylaktisch regelmässig oder kurweise die entsprechenden Kräuter und Gewürze einnehmen.

In diesem Workshop erwartet dich: Wir starten mit dem ayurvedischen Kräuter- und Gewürze-ABC, nehmen die einzelnen Kräuter und Gewürze - die in einer ayurvedischen Hausapotheke nicht fehlen sollten! - unter die Lupe und schauen uns die wichtigsten ayurvedischen Kräuter-, Gewürz- und Fruchtmischungen an.

Wann

Donnerstag, 25. Juni 2020
19.00 - 20.30 Uhr

Kursunterlagen

Dokumentation mit Kräuter-/Gewürzsteckbriefen, Tipps, Empfehlungen & Rezepten

CHF 35.00

Zusätzlich erhältlich

Gewürz-Mischung, Ghee und Ätherische Öle

Anmeldung und Fragen

Diana Goldschmid (diana.goldschmid@gmail.com) bis 21. Juni 2020.
Kursort: YOGASU, Bernstrasse 117, 3072 Ostermundigen, www.yogasu.ch