



Ayurveda & mehr ...

Ayurveda und Ätherische Öle, die ideale Verbindung: Mithilfe eines ayurvedischen Lebensstils und der „Kraft der Natur“ Krankheiten vorbeugen, gesund und fit im Alltag sein und sich rundum wohlfühlen.

Kursprogramm

Oktober

15.10.	"Ayurveda & Yoga für die Frau - Hormone und Frauengesundheit"	Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
17.10.	"Ätherische Öle - Follow up" (Thema: Stärkung des Immunsystems)	Zeit: 09.30 bis 11.00 Uhr
29.10.	"Ayurvedische Kräuter & Gewürze - Basics"	Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
30.10.	"Die kleine Reise in die Welt der Ätherischen Öle"	Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
31.10.	"Ayurveda & Yoga gegen Stress - finde deine Balance"	Zeit: 09.30 bis 12.00 Uhr

November

05.11.	"ZERO WASTE - DIY Geschenke mit ÄÖ & Ayurvedischen Kräutern & Gewürzen"	Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
13.11.	"Die kleine Reise in die Welt der Ätherischen Öle" (ggf. "Ätherischen Öle - Follow up", Thema: DIY Geschenke)	Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
20.-22.11.	Yoga & Ayurveda-Koch-Weekend im Sutra House Riehen	siehe Programm

Dezember

04.12.	"Die kleine Reise in die Welt der Ätherischen Öle"	Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr
05.12.	"Ayurveda für die Frau - Hormone und Frauengesundheit allgemein"	Zeit: 09.30 bis 11.30 Uhr
10.12.	"Ayurvedische Kräuter & Gewürze - Basics" ("Xmas Special")	Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr
18.12.	"Die kleine Reise in die Welt der Ätherischen Öle"	Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr

Januar 2021

tbc	"Neujahrs-Detox – Entgiften und Entschlacken mit Ayurveda & Yoga"
tbc	"Ayurveda Basics - Einführung, Infos, Definitionen, Alltagstipps"

Anmeldung und Fragen

Diana Goldschmid

Ayurveda & Ätherische Öle

diana.goldschmid@gmail.com

+41 (0)76 594 44 80

Kursort: YOGASU, Bernstrasse 117, 3072 Ostermundigen, www.yogasu.ch