



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

September

- | | | |
|--------|---|---------------------------|
| 11.09. | "Die kleine Reise in die Welt der Ätherischen Öle" | Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr |
| 18.09. | "Ätherische Öle - Follow up" (Thema: DIY Kosmetik & Haushalt) | Zeit: 19.00 bis 20.30 Uhr |

Oktober

- | | | |
|--------|--|---------------------------|
| 15.10. | "Ayurveda & Yoga für die Frau - Hormone und Frauengesundheit" | Zeit: 19.00 bis 21.00 Uhr |
| 16.10. | "Ätherischen Öle - Follow up" (Thema: Stärkung des Immunsystems) | Zeit: 19.00 bis 20.30 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