



© pixabay.com



© pixabay.com



© MarkHächlerPhotographie

Ayurveda Basics: Einführung, Infos, Definitionen, Tipps

Ayurveda, das „Wissen vom (glücklichen) Leben“, die Balance von Körper, Geist und Seele. Was genau ist eigentlich *Ayurveda* und wie kannst du ihn in deinen Alltag, in deine Ernährung einfließen lassen? Möchtest du mehr über Ayurveda erfahren oder ein wenig Ordnung in das Ayurveda-Begriffe-Wirrwarr bringen, dann ist dieses Interaktive Webinar genau richtig für dich.

Es erwartet dich: Eine Einführung in den Ayurveda mit den wichtigsten Definitionen und Begriffen (kleines Ayurveda-ABC). Ausserdem schauen wir uns an, was "ayurvedischer Lebensstil" bedeutet und wie du den Ayurveda in deinen Alltag integrieren kannst.

Wann

Donnerstag, 10. Dezember 2020
19.00 - 21.00 Uhr

Wo

Online bei Zoom (<https://zoom.us/>)

Kursunterlagen

Handout als PDF

CHF 45.00

Anmeldung und Fragen

Bis zum 07.12.2020 bei Diana Goldschmid über PM 076 594 44 80 oder Mail an diana.goldschmid@gmail.com.
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Achtung

Interaktives Webinar, den Zugangslink erhältst du mit der Anmeldebestätigung!