



Ayurveda und Yoga-Workshop

20. November 2020

Ayurveda & Yogaabend als Webinar bei dir zuhause

AYURVEDA

Das «Wissen vom Leben» vereint die Balance von Körper, Geist und Seele. Ein wichtiger Teil in diesem holistischen System ist die Ernährung. Nach einer kurzen Einführung in die ayurvedische Ernährung schauen wir uns an, was die ayurvedische Küche ausmacht, wie verschiedene Lebensmittel, Kräuter und Gewürze wirken und wie ihr den Ayurveda nach und nach in euren Alltag einbauen könnt.

Kleines Extra: Mit der Anmeldung erhaltet ihr ein Rezept für ein leichtes Abendessen, welches ihr vor dem Webinar zubereiten und geniessen könnt. Lasst es euch schmecken!

YOGA

Im Anschluss an den Ayurveda Input tauchen wir in eine ruhige Yogapraxis mit Pranayama und einer schönen Abschluss-Meditation ein. Bereit den Abend ausklingen zu lassen.

TEACHER:

Yoga mit Steffi Schmidt

Ayurveda Input mit Diana Goldschmid

WANN:

Freitag, 20.11.2020 von 19.00 – 21.00 Uhr

TEILNEHMERZAHL: unbegrenzt – für alle geeignet

KOSTEN: CHF 40.00

ANMELDUNG & INFOS: Anmeldung bis 18. November 2020

info@yogasu.ch oder diana.goldschmid@gmail.com