

# Vortrag *über* ayurvedische Ernährung



Einfach sein.

Wir laden Euch ein zu einem informativen Abend im Sinne der ayurvedischen Ernährung. Ernährung ist eine der wichtigsten Säulen in der indischen Medizin des Ayurveda. Die richtige Nahrung und Ernährung bildet die Grundlage der Gesunderhaltung und der Verjüngung unseres Körpers. Weiterhin hilft die richtige Nahrung uns, Krankheiten zu vermeiden bzw. die Symptome einer Krankheit zu mindern.

Zu den Inhalten der Veranstaltung gehören:

- Begriffserklärung und Definition von Ayurveda
- die Ayurvedische Konstitutionslehre
- die Prinzipien der Ayurvedischen Ernährung
- Gesunderhaltung und Vermeidung von Krankheiten durch ayurvedische Ernährung
- die ayurvedische Ordnungstherapie
- Umsetzung der Prinzipien in den Alltag sowie Lehren des Ayurveda in unserer westlichen Welt

Termin:

**Dienstag, den 05.11.19, 18- 20 Uhr**



Kosten: 20 € (10% Rabatt für Jahreskarteninhaber,  
Platz wird reserviert nach Zahlungseingang)

Bankverbindung: A. Löser, Merkur Bank, BIC GENODEF 1M06,  
IBAN DE30 7013 0800 0003 3260 47

Kursleiter: Sandy Hieke

## Ansprechpartner

Anke Löser

Mobil 0176 23617119

Beatrice Szymanek

Mobil 0162 . 3307142

Eisenbahnstraße 22 . 08209 Auerbach / Vogtland

[yoga-kurs.com](http://yoga-kurs.com)



Oder besuche uns auf  
[facebook.com/yogaraumvogtland](https://facebook.com/yogaraumvogtland)