



## «Wie neu geboren»

Suchst Du eine für Dich stimmige, ganzheitliche, zum Naturell passende Ernährung- und Lebensweise. Möchtest Du das Leben in seiner Ganzheit erfahren, achtsam, wohlwollend und harmonisch deinem Naturell entsprechend? Erfahre warum es nicht nur auf die Ernährung, sondern auch auf Deinen Stoffwechsel ankommt.

### «WAS TUT MIR GUT»

Ayurveda hat zum Ziel, für sich selbst entdecken was nährt mich auf allen Ebenen. «Das Wissen vom gesunden Leben» behandelt den ganzen Menschen auf eine Art und Weise deren Wirksamkeit mittlerweile durch die moderne Wissenschaft bestätigt wird. Die Heilkunde und Gesundheitspflege befassen sich mit allen Aspekten des Lebens in seiner Ganzheit, körperlich, emotional, geistig und spirituell.

### Themen des 3-teiligen Workshops inclusive Kochabend sind:

- ✓ Im Zentrum steht die Ayurveda Philosophie näher kennen lernen
- ✓ die eigene Konstitution/Naturell erforschen
- ✓ Immunität- und Nervensystem stärken
- ✓ Darmflora in ein harmonisches Gleichgewicht bringen
- ✓ Verdauungsbeschwerden mildern
- ✓ Entzündungen zum Abklingen bringen
- ✓ mehr Energie und Lebensfreude gewinnen
- ✓ sich liebevoll von überflüssigen Pfunden verabschieden
- ✓ eine sinnvolle gesundheitsbewusste Lebensgestaltung anstreben



### Was Dich erwartet:

kleine Gruppe von max. 4 Pers.

**Wann:** 30. Sept. | 28. Okt. | 25. Nov. 2021 jeweils 18.30h – 21h

**Anmeldung:** Trudi Bühler 079 410 23 26 [trudibuehler@bluewin.ch](mailto:trudibuehler@bluewin.ch) bis 15. Sept. 2021

**Kosten:** incl. Konstitutionstest, Skript, Rezepte, incl. Kochkurs am letzten Abend Total Fr. 390.00

**Wo:** Cham, die beiden ersten Abende alte Steinhauserstr. 19, Kochabend Luzernerstr.48