

Workshop

AYURVEDA-Workshop mit Kochkurs

Was erwartet Sie?

Einfache und praktische ayurvedische Gerichte. Überdies erhalten Sie wichtige Informationen über die Grundsätze der ayurvedischen Ernährungslehre und deren Lebensphilosophie, wie die 5 Elemente, die Doshas, wo und wie diese in der Nahrung und im Körper enthalten sind sowie ihre Auswirkungen. Sie erfahren die zentrale Rolle von Agni, das Verdauungsfeuer und die heilende Wirkung der Gewürze und Kräuter als Gesundheitsförderer.



- Datum, Zeit: **Mittwoch, 14.09.2022**
- Ort: Schulhaus Schnegg,
Sonnenweg 55, 8752 Näfels
- Dauer: 17.00 – 22.00 Uhr
- Anmeldung: Bis 01.09.2022 möglichst per E-Mail:
info@frauenzentrale-glarus.ch
Beschränkte Teilnehmerinnenzahl. Weitere
Vorgaben gemäss epidemiologischer Lage.
- Leitung: Miriam Müller-Asghedom
- Kostenbeitrag: Mitglieder Fr. 40.- / Nichtmitglieder Fr. 50.