



Ernährung als Medizin

AYURVEDA – das Wissen vom langen Leben

Lerne Deine Konstitution kennen und warum Nahrung sehr individuell ist

Inhalte:

- Definition von Ayurveda
- Grundlagen des Ayurveda
- Körperliche und mentale

Konstitution

- Wie beeinflußt unsere Nahrung unsere Gesundheit?
- Alltagstaugliche Tipps

WO: im Stüble der Reithalle in Sauldorf
Härdleweg 4 – Parkplätze vor Ort

WANN: Freitag 21.08.26

Ab 19 Uhr (ca. 75 Min.)

**GEBÜHR: 25,- Euro (incl. Skript)
am Vortragsabend**

Teilnahme nur nach Voranmeldung

Elke Lenz
Yoga & Ayurveda
Yogalehrerin BDY/EYU
Zert. Ayurveda-Therapeutin

KONTAKT

TELEFON – 07551-4410

WEBSITE:
www.yoga-ueberlingen.de

E-MAIL:
info@yoga-ueberlingen.de