

Ayurveda Ayurveda – Aufbruch in eine neue Erfahrungen in der Ökologiestation Aufbruch in eine neue Erfahrungen in der Ökologiestation

Unter dem Motto „Aufbruch in eine neue Erfahrung“ findet am Samstag, 4. Dezember, in der Ökologiestation in Bergkamen-Heil ein Intensivseminar für „Einsteiger“ in Ayurveda statt. Sabine Geisler bietet theoretische und praktische Einheiten mit dem Schwerpunkt Ernährung.

Eingeführt wird in die altindischen Weisheiten und das natürliche Heilsystem für Gesundheit und Balance von Körper und Seele, beginnend mit dem ayurvedischen Grundprinzip, den Tages-, Jahres- und Lebenszeitrhythmen. Nach Bestimmung der Konstitutionen stehen deren unterschiedliche Typen mit ausführlichen Lebensstil- und Ernährungsempfehlungen an. Anschließend informiert die Referentin über Gunas (Eigenschaften) von Gewürzen und Lebensmitteln sowie ungesunde Nahrungsmittelkombinationen.

Beim gemeinsamem Kochen und Genießen eines Abendessens werden vielfältige Gewürze und deren Wirkungen erläutert. Das Seminar dauert von 11.00 bis 16.30 Uhr und kostet 62,- € einschließlich Seminarunterlagen und Rezepten. Eine Lebensmittelumlage von 10,- € je Teilnehmer, einschließlich Gewürzmischungen und Ghee zum Mitnehmen, wird zusätzlich erhoben. Informationen zur Dozentin, die als praktische Ayurveda Therapeutin und Krankenschwester in der Naturheilkunde ausgebildet ist, finden sich unter www.naturheilkunde-geisler.de.

Eine Anmeldung ist bis zum 26. November unter umweltzentrum_westfalen@t-online.de oder 0 23 89 – 98 09 11 (auch Anrufbeantworter) beim Umweltzentrum Westfalen möglich. Teilnehmer müssen geimpft oder genesen sowie zusätzlich getestet sein (2-G-Plus-Regel). Die Anzahl ist begrenzt. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckungen mitbringen.