



Yoga Bewussterleben

YOGA BEWUSSTERLEBEN



Ayurveda und Kochen

Samstag, 24. November 2012

Zeiten: 10:00 – ca. 16:00 Uhr

Ort: SonnenSternZentrum, Vorstadt 40, 3380 Wangen an der Aare
www.yoga-bewussterleben.ch // www.jeannetteschraner.ch
Der Kursraum befindet sich im Parterre.

Kosten: Fr. 120.-
(+ ca. Fr. 20.- für Materialkosten)
Zahlbar im Voraus (bis spätestens am 20.11.12)
auf PC: 30-189959-2 // IBAN CH57 0900 0000 3018 9959-2

Workshop-Thema:

Ayurveda und Ernährung. Du erhältst Einblick in die Ayurveda-Philosophie. Im Vordergrund stehen die drei Ernährungstypen und die sechs Geschmacksrichtungen. Du wirst deinen Typ erkennen und die für diesen Typen ideale Ernährung kennenlernen. Im Workshop kochen und geniessen wir eine ayurvedische Mahlzeit, die mit ihren sechs Geschmacksrichtungen alle Sinne zufriedenstellt.



Workshop-Leiterin: Omkari Esther Zingrich

Omkari Esther Zingrich ist Yoga-Lehrerin, Ayurveda-Ernährungsberaterin und bietet auch ayurvedische Massagen an.

Weitere Angaben auf www.esther-zingrich.ch

Anmeldung, Organisation, Auskünfte: Yoga Bewussterleben, Therese Wild, Dipl. Yoga-Lehrerin SYV
Unterholz 8, 3380 Wangen an der Aare
062/530 08 56 // 079/519 07 50 // yoga.therese@gmx.ch
www.yoga-bewussterleben.ch

Anmeldungen bitte baldmöglichst, (die Anzahl Plätze sind beschränkt) bis 17.11.12 mit Talon!

✍ ----- bitte hier abtrennen ----- ✂

Definitive Anmeldung für „Ayurveda + Kochen“ am Samstag, 24.11.12, 10:00 – ca. 16:00 h

Name: Vorname:

Adresse:

Tel. P: Mobile:

e-mail:

Datum: Unterschrift: