



Ayurveda für den Alltag

Einfache und praktische Tipps

Was ist Ayurveda und wie kann ich Ayurveda einfach in meinen Alltag integrieren? In diesem zweistündigen Workshop erhältst du wertvolle Einblicke, wie du ayurvedische Prinzipien in deine tägliche Routine einbauen kannst, um die heilende Kraft des Ayurveda für dein Wohlbefinden nutzen zu können. Tauche ein in die Welt des Ayurveda und erfahre, wie du mit kleinen, praktischen Schritten die Kraft dieser uralten Gesundheitslehre in dein tägliches Leben integrieren kannst.

Was du mitnimmst:

- Wie du Ayurveda unkompliziert in dein Leben einbinden kannst
- Einfache Routinen und kleine Rituale, die grosse Wirkung zeigen
- Viele wertvolle Tipps die deinen Alltag bereichern
- Mit den Energien der Doshas leben
- Alltägliche ayurvedische Grundprinzipien

Für wen?

Der Workshop ist für alle, die Ayurveda kennenlernen oder vertiefen und in den Alltag integrieren möchten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Datum Dienstag, 4. März 2025

Zeiten 17:30 Uhr – 19:30 Uhr

Ort Ayurveda Bärn, Münstergasse 70, 3011 Bern (im 2. Stock)

Kosten CHF 89.00

Anmeldung olivia@ayurvedabaern.ch – die Plätze sind limitiert

