

Ayurvedischer Kochkurs mit Gastvortrag



♥
09.05.2026 ab 10 Uhr

Emotionales Essen in Kombination mit Ayurveda

In diesem besonderen ayurvedischen Kochkurs verbinden wir
achtsames Kochen mit innerer Bewusstheit.
Gemeinsam mit **Sandra von "Genuss & Gefühl"**, die uns mit einem
einfühlsamen **Gastvortrag zum Thema emotionales Essen**
begleitet, tauchen wir tiefer in die Frage ein, *warum* wir essen um
uns anders zu fühlen.

Im anschließenden Kocheil bereiten wir gemeinsam
ayurvedische, nährnde Gerichte zu, die Körper, Geist und
Nervensystem unterstützen. Beim Kochen entsteht Raum für
Austausch, gemeinsames Lachen und ehrliche Gespräche, ganz
ohne Druck.

Dieser Vormittag darf leicht sein.
Ein Moment der **Selbstfürsorge**, den wir uns bewusst schenken.
Ein Zusammensein, in dem Genuss, Verbindung und Achtsamkeit
im Mittelpunkt stehen.



Die Plätze sind begrenzt - Anmeldung unter:
01573 3050065
nähere Informationen und Preise findest du hier:
www.lebenswerte-ayurveda-hdl.de