

# 3. Ayurveda

"KENNLERN-PARTY"

FRÜHLINGS-KOCHEN

Ayurveda ist eine 5000 Jahre alte Gesundheitslehre und zeigt uns Wege für ein gesundes und langes Leben. Den Fokus bei der Gesunderhaltung legt Ayurveda auf die Ernährung. Einfache Prinzipien bei der Zubereitung steigern das Wohlfühl und entspannen uns.

An diesem Abend koche ich für Sie leckere Gerichte für die Frühlingszeit und erzähle Ihnen mehr darüber, was die Ayurveda-Küche besonders macht. Und Sie genießen wieder und lauschen. Seien Sie herzlich willkommen!



**FREITAG, 24.03. 2023, 16-20 UHR**

IM CAFE GASTHOF HAUG,  
DORFSTRASSE 1, 14793 ROTTSTOCK

KOSTEN: 50,-EURO/GAST

## **KONTAKT & ANMELDUNG**

BIRGIT LARISCH-AYURVEDA-THERAPEUTIN

017646143251

AYURVEDA-IN-BERLIN.COM

ODER DIREKT IM CAFE BEI ANDREA,

UNTER 033847 40331

Rufen Sie jetzt an. Wir freuen uns auf Sie!

