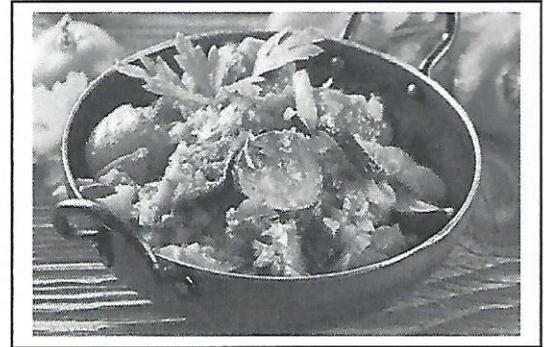


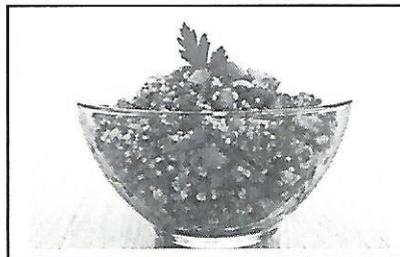
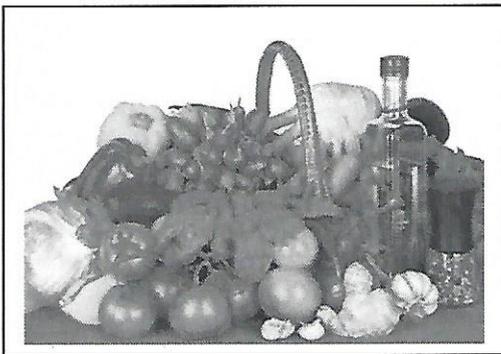
" AYURVEDA – Ernährung als ganzheitliches Prinzip "

Ayurveda umfasst den ältesten überlieferten Wissensschatz über die Natur des Menschen. Die alten Weisheiten aus der indischen Hochkultur schenken uns ein tiefes Verständnis und viele praktische Empfehlungen für die Gesundheit sowie ganzheitliche Behandlung von Krankheiten. Seit über 2000 Jahren werden die alten Lehren mit ihren ganzheitlichen Heilkünsten weitergegeben und praktiziert. Und doch ist Ayurveda sehr aktuell. Es verbindet die alten Traditionen und die Bedürfnisse in unserer modernen Welt und schenkt uns innovative und ganzheitliche Lebenskonzepte, mit denen jeder Mensch sein Leben neu gestalten kann.



Vortragsinhalte:

- Was versteht man unter Ayurveda?
- Die 10 Grundregeln der ayurvedischen Ernährung
 - Welcher Ayurveda-Typ bin ich?
- Wie setze ich Ayurveda in der modernen Küche um?
 - Tipps und Rezepte



Referentin:

Daniela Ripperger,
Ernährungsberaterin, Personalcoach

Zielgruppe:

alle Interessierte
Frauen und Männer, Studenten, Jugendliche

Termin:

Dienstag, **14. Mai 2019**
(Vortrag)

Beginn/Ende:

19:30 Uhr bis zirka 21:00 Uhr

Ort:

Haus der Landwirtschaft, Otto-Lilienthal-Straße 4, 55232 Alzey
Sitzungsaal

Teilnahmegebühr:

6,-- € für **Mitglieder** / **8,-- €** für Nichtmitglieder
Tn-Beitrag wird vor Ort fällig!



Anmeldung:

bis spätestens 02.05.2019

- in der Landesgeschäftsstelle in Alzey

Fon: 06731 / 9510-7500

Fax: 06731 / 9510-7510

E-Mail: anmeldungen@landfrauen-rheinhessen.de