

Leben ist jeden Tag mit aller Veränderlichkeit

mit Karin Schuller, Spezialistin für Ernährung, Ayurvedaköchin

Verbringen Sie ein langes Wochenende an einem ganz besonderen Ort, wo Sie der Natur und ihren reichen Schätzen, die sie uns zu dieser Jahreszeit schenkt, ganz nahe sind! Sie erfahren wie die Konstitutionstypen in der jeweiligen Jahreszeit unterstützt und ausgeglichen werden können. Meine Ayurvedaküche ist regional und saisonal. Diese Aspekte verbinden wir im Tun mit der Heilkraft von Gewürzen und den heimischen Garten- und Wildkräutern. Achtsamkeit, Atemübungen und Yoga sind wunderbare Begleiter auf dem Weg, um unsere Präsenz in der Natur und mit den Pflanzen zu stärken.

| Vortrag
Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda
Die Konstitutionstypen im Tages- und Jahresverlauf

| Wochenende »Wildkräuter-Zauber«
Heimische Wildkräuter in der Ayurvedaküche



© Fotos: Haus in Bewegung, Neunkirchen

Leben ist jeden Tag mit aller Veränderlichkeit

mit Karin Schuller, Spezialistin für Ernährung, Ayurvedaköchin

| Vortrag
Einführung in die Gesundheitslehre Ayurveda
Die Konstitutionstypen im Tages- und Jahresverlauf

| »Wildkräuter-Zauber«
Heimische Wildkräuter in der Ayurvedaküche

Bei ausgedehnten Spaziergängen erwandern wir uns die nähere Umgebung. Wir entdecken, lernen kennen und sammeln Kräuter abseits der Wege, um anschließend Köstlichkeiten damit zuzubereiten. Beim gemeinsamen Verarbeiten erfahren Sie wie durch die transformierenden Prozesse des Würzens, Köchelns und Garens die Speisen für den Stoffwechsel besser verwertbar werden und wie sie individuell auf die Konstitution, die Jahreszeiten und die persönlichen Vorlieben abgestimmt werden können.

Wir sitzen an einer reich gedeckten Tafel, genießen eine Auszeit und die Heilkraft der Natur und lassen die Tage mit stimmungsvollen Geschichten ausklingen.

Rezeptmappe und viele Tipps inklusive.

Anmeldung (Für die Anmeldung empfehle ich eine Kopie dieser Seite)

Ich melde mich verbindlich an

- Vortrag Ayurveda und die Konstitutionstypen Do, 5. 5. 2016
10,- Euro
- Wochenende »Wildkräuter-Zauber« Do, 5. 5. bis So, 8. 5. 2016
inkl. Vortrag, Vollverpflegung und Übernachtung 349,- Euro
als Tagesgast inkl. Vortrag, Vollverpflegung ohne Übernachtung 275,- Euro
Einzelne Tage (Fr oder Sa) ohne Übernachtung 95,- Euro

Vorname/Name _____

Anschrift _____

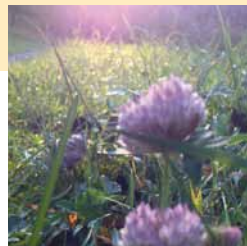
Telefon/email _____

Datum/Unterschrift _____

Do, 5. 5. 2016
Anreise ab 16.00 Uhr
Beginn mit dem Abendessen
um 17.30 Uhr
Vortrag 19.00 Uhr

Fr, 6. 5. + Sa, 7. 5. 2016
Die Heilkraft der Natur –
Kräuterspaziergänge,
Kochevents, Ausflüge,
Yoga – Meditation

So, 8. 5. 2016
Reichhaltiger Frühstücks-
Brunch
Abreise ca. 14.00 Uhr



© Fotos: Ulrike Speidel, Herrenberg, Karin Schuller, Bonn

Seminarort:
Seminar-/Ferienhaus Forst
Im Backesflur 4
Gemeinde Forst
Cochem-Zell, Mosel
www.hausinbewegung.de/hunsrueck


KARIN SCHULLER
SPEZIALISTIN FÜR ERNÄHRUNG
www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

**Organisation,
Anmeldung, Info bei:**

Karin Schuller
Dollendorfer Allee 24
53227 Bonn
Telefon 0228-9484788

info@gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Gestaltung: schrift+satz, Ulrike Speidel, Herrenberg