



Ayurveda Workshop

Vorsorge
Heilkunde
Ernährung
Achtsamkeit

3. November 2018

www.ayurpeter.de/kurs

Neuseenmühle
Berndorf



Dozent: Dr. Peter Abend

Geplanter Ablauf:

- 10⁰⁰Uhr: Beginn Workshop
- 10⁰⁰Uhr - 11³⁰Uhr: Einführung Ayurveda, eig. Erfahrungsbericht
- 11³⁰Uhr - 13⁰⁰Uhr: Grundlagen gesunder Ernährung
- 13⁰⁰Uhr - 14⁰⁰Uhr: ayurvedisches Mittagessen
- 14⁰⁰Uhr - 15³⁰Uhr: Konstitutionslehre im Ayurveda
- 15³⁰Uhr - 17⁰⁰Uhr: Ayurveda im europäischen Alltag
- 17⁰⁰Uhr - 18⁰⁰Uhr: Achtsamkeitsübungen, Spaziergang
- 18⁰⁰Uhr: Ende Workshop, Lagerfeuer

Kursbeitrag: 60€ (inkl. Mittagessen)

Anfahrt Mühle Berndorf: www.neuseenmuehle.de

