Dr. rer. nat. Barbara Groß, Heilpraktikerin | Dorfstr. 16 | 14552 Wildenbruch

Praxis für Ayurveda-Medizin & Akupunktur
Dr. rer. nat. Barbara Groß · Heilpraktikerin
Dorfstraße 16 · 14552 Wildenbruch
Tel. 033205 - 459 89
Fax 033205 - 459 88
Praxis Potsdam
Hegelallee 23 · 14467 Potsdam
Tel. 0172 - 163 31 18
Mail ayurvedainstitut@t-online.de
Web www.ayurveda-jachinstitut.de

Essen soll Spaß machen

Gesunde Ernährung – eine Ernährung ohne Dogmen und Kalorienzählen

„Lerne Deine Geschmackssinne wieder zu spüren und auf Körpersignale zu achten. Lerne wieder schmecken, was Dir bekommt.“

- Ayurvedische Ernährungslehre nach der Konstitution (Vata, Pitta, Kapha)
- Kennenlernen der eigenen Konstitution sowie individuellen Ernährung
- Allgemeine Ernährungsregeln
- Ernährung und Lebensweise bei Krankheiten wie z.B. Kopfschmerzen, Migräne, Allergien, Bluthochdruck, Hauterkrankungen, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten, psychische Erkrankungen u.v.m.
- Ernährung in Bezug auf Klima, Jahreszeiten, Tageszeiten und Alter
- Die ayurvedische Uhr – Leben und Essen im Einklang mit der Natur
- Die 6 Rasa (Geschmack) und ihre Wirkung
- Das Verdauungsfeuer (Agni)/Die Bedeutung der Verdauung für die Gesundheit
- Ghee als Nahrungs- und Heilmittel
- Die psychische Wirkung von Nahrungsmitteln
- Unverträgliche/krankmachende Nahrungsmittelkombinationen
- Gewichtsabnahme/-korrektur mit ayurvedischer Ernährung

Termin: Freitag, 05.04.2019 | 15.30–18.30 Uhr

Veranstalter: Ganzheitliche Naturheilpraxis
Dr. rer. nat. Barbara Groß, Heilpraktikerin
Dorfstr. 16, 14552 Wildenbruch

Kostenbeitrag: 60 €

Verbindliche Anmeldung erbeten unter:
Tel. 033205/45989 oder Handy: 0172/1633118
Mail: ayurvedainstitut@t-online.de