

reformierte
kirche dübendorf -
schwerzenbach



Frauezmorge

mit Karin Käppeli

Coach für Ayurveda Lifestyle & ganzheitliche Ayurveda Ernährung

«Ayurveda – einfach gelebt»

Samstag, 10. Juni 2023, 9.00 Uhr

im Pfarrhaussaal, in Schwerzenbach

Danke fürs Anmelden bis am 5. Juni 2023 über www.rez.ch.



Ayurveda – einfach gelebt

Ayurveda ist ein uraltes indisches Heilsystem, welches seinen Ursprung in den Veden hat. Die Grundlage des Ayurveda bilden die fünf Elemente: Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Nach ayurvedischer Auffassung besteht alles, was existiert, aus diesen fünf Elementen; sie sind in allem enthalten, in unserem Körper, der Natur, in der Nahrung.

In diesem interaktiven Workshop führt uns Karin Käppeli von Move for Health in die Grundlagen des Ayurveda ein. Mit Tipps und Anregungen für kleine ayurvedische Routinen, die kleine Veränderungen zu mehr Lebendigkeit und Vitalität für den Alltag bringen. Einige ayurvedische Köstlichkeiten können wir probieren und geniessen einen gemütlichen Zmorge.

Alle Frauen sind eingeladen. Es erwartet Sie ein spannender Morgen, an dem der Alltag hinter sich gelassen werden kann. Ohne Kinderbetreuung. Der Anlass ist kostenlos.

Anmeldungen bitte bis am 5. Juni 2023 auf www.rez.ch.

Fragen bitte an Rahel Aschwanden, rahel.aschwanden@rez.ch.

**Herzliche Einladung zum nächsten Frauezmorge am
30. September 2023**