



Foto: Shutterstock

# AYURVEDA WORKSHOP

## Für junge Eltern

Dieser Workshop richtet sich an alle jungen Mütter und Väter, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden steigern möchten. Vor dem Hintergrund des Ayurveda, der alten indischen Wissenschaft des Lebens, setzen wir uns interaktiv und sehr praxisnah mit den drei Bausteinen Selbstfürsorge, Essgewohnheiten und gesunde Routinen auseinander. Sie erfahren, welche Hilfestellungen der Ayurveda in diesen Bereichen bieten kann, um einen herausfordernden Alltag zu meistern, ohne aus der eigenen Balance zu geraten. Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher Online Workshop bestehend aus einer ausgewogenen Mischung von theoretischem Input, praktischen Tipps und Übungen sowie Phasen des Austauschs mit den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

**Carina Schlütter, Grundschullehrerin, Ayurveda Gesundheitsberaterin**

Sa 06.11.2021 | 09.30 – 12.30 Uhr

Veranstaltungs-Nr. 6601426 | Teilnahmegebühr 9,00 €

Diese Veranstaltung ist als Online-Veranstaltung auf der Plattform Zoom geplant.

**Anmeldung erforderlich:**

Kath. Familienbildungsstätte Wipperfürth |  
Klosterplatz 2 | 51688 Wipperfürth

Telefon 02267 871420 | Telefax 02267 8714223  
Info@hdf-wipperfuerth.de | www.hdf-wipperfuerth.de