

## Ayurvedisches Fasten – Vortrag



Gesundheit ist aus der Sicht nach Ayurveda ein Zustand voller Vitalität, Widerstandskraft und Lebensfreude. Ursächlich hierfür ist die innere Balance des Körpers mit einer guten Stoffwechselfunktion.

Das ayurvedische Teilfasten mit Mungbohnen ist ein schonendes und trotzdem tiefgreifendes Reinigungskonzept, welches den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und das Verdauungsfeuer anregt und stärkt. Der Organismus wird in die Lage versetzt, sich von krankmachenden Verdauungsrückständen zu befreien, gute Gewebe aufzubauen und nebenbei ein paar Pfunde zu verlieren. Dieser Vortrag dient als Vorabinformation zum gleichnamigen Kurs.

**Anmeldenummer 30701.nh**

**Ernährung**

**Dienstag,  
03.03.2015,  
19:00 Uhr**

**Festhalle,  
Übungsraum,  
1. Stock**

**EUR 6,00**



**Info und Anmeldung**

**VHS Unterland in Nordheim**  
Elke Hettler  
Telefon: 07133 2039314  
Telefax: 07133 182118  
nordheim@vhs-unterland.de  
www.vhs-unterland.de

## Ayurvedisches Fasten – Vortrag



Gesundheit ist aus der Sicht nach Ayurveda ein Zustand voller Vitalität, Widerstandskraft und Lebensfreude. Ursächlich hierfür ist die innere Balance des Körpers mit einer guten Stoffwechselfunktion.

Das ayurvedische Teilfasten mit Mungbohnen ist ein schonendes und trotzdem tiefgreifendes Reinigungskonzept, welches den Körper wieder ins Gleichgewicht bringt und das Verdauungsfeuer anregt und stärkt. Der Organismus wird in die Lage versetzt, sich von krankmachenden Verdauungsrückständen zu befreien, gute Gewebe aufzubauen und nebenbei ein paar Pfunde zu verlieren. Dieser Vortrag dient als Vorabinformation zum gleichnamigen Kurs.

**Anmeldenummer 30701.nh**

**Ernährung**

**Dienstag,  
03.03.2015,  
19:00 Uhr**

**Festhalle,  
Übungsraum,  
1. Stock**

**EUR 6,00**



**Info und Anmeldung**

**VHS Unterland in Nordheim**  
Elke Hettler  
Telefon: 07133 2039314  
Telefax: 07133 182118  
nordheim@vhs-unterland.de  
www.vhs-unterland.de