

Kapha Schlemmer-Typ

Ayurvedische Ernährungstipps

Termin: 17.03.2024 von 10:00 bis ca. 14:00

Ayurveda gliedert nicht nur die Menschen in unterschiedliche Konstitutionstypen, sondern dieser Ansatz wird beispielsweise auch auf das Lebensalter, den Tag und das Jahr übertragen.



Das Frühjahr, wenn das erste Grün zu sprießen beginnt, ist aus ayurvedischer Sicht Kapha-Zeit. Kapha, bestehend aus den Elementen Erde und Wasser ist das nährende Prinzip und im Frühjahr bringt die Erde Neues hervor. Es ist die ideale Jahreszeit zur Entschlackung und Gewichtsreduktion. Die Zeit der süßen Sünden mit Schokoladen, Braten, Weihnachtsbäckerei, kurz mit allem, was das Herz begehrt, und an den Hüften kleben bleibt, liegt hinter Ihnen. Der jährliche Kampf um weitere Pfunde beginnt.

Schlemmen ohne Reue

Insbesondere der gemütliche Kapha-Typ, der meist gut und gerne kocht und isst, von Sport in der Kälte nicht viel hält und sich stattdessen gerne mit Essen belohnt, ringt nun ständig mit seinem Gewicht und schlechtem Gewissen. Mit stoffwechsellanregenden Gewürzen, entschlackenden Mahlzeiten sowie Alternativen zu Schokolade & Co. soll Ihnen die leckere und typgerechte ayurvedische Ernährung nähergebracht werden:

Einfach zum Wohlfühlgewicht:

- ∞ Einführung in die drei ayurvedischen Grundtypen
- ∞ Die 6 Geschmacksrichtungen und ihre Wirkung
- ∞ Einsatz von drei Geschmacksrichtungen für den Kapha-Typ
- ∞ stoffwechsellanregende Ernährungstipps, um besser verbrennen zu können
- ∞ ayurvedische Fastenempfehlungen
- ∞ sinnliche Raumgestaltung für ein ganzheitliches Sättigungsgefühl



Anmelde-Informationen

Workshop:

Ayurvedische Ernährungstipps für den
Kapha Schlemmer-Typ

Veranstaltungsort:

Lübeck, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Kosten:

145,00 € inkl. 19 % MwSt.
mit Handout, Materialien und ayurvedischen Getränken

Termin:

Sonntag, den 17.03.2024
von 10:00 bis 14:00 Uhr

Wunschtermin:

ab 6 Personen: Anfragen

Anmeldeschluss:

Die Anmeldung ist bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn erbeten.

AGB + Datenschutz:

→ Teilnahmebedingungen als PDF downloaden

Ihre Fragen:

Tel.: 0451 2926659

E-Mail: info@a-cl.de

Workshop buchen:

hier Online anmelden

oder

per E-Mail unter Angabe Ihrer
Kontaktdaten und Teilnehmerzahl,