

# Ayurveda-Kochworkshop in Pfungstadt am 28.10.2017: „Leicht & lecker ins Wochenende“

Yogapost 07/2017

14.10.2017

Hallo liebe/r Yogini, Yogi, Gesundheits- und Kursinteressierte!

Wie sieht Dein morgendliches Frühstück aus? Smoothie, Tee, Brot, Marmelade, Wurst, Käse, Müsli? Oder gehst Du ohne Frühstück aus dem Haus? Im Ayurveda sollte der Tag mit einem wärmenden und leichten Frühstück beginnen, um Dich mit der nötigen Energie zu versorgen, statt Dein System schon am frühen Morgen mit schwer zu verdauender Kost zu überlasten.

**Stärke Dich daher für den Tag mit einem köstlichen und nährenden Ayurveda Frühstück!**



© Beate Ihrig

Dabei wird der Stoffwechsel angekurbelt, das macht eine gute Ausstrahlung und bringt Dich mit Energie in den Tag.

**Ayurveda-Frühstücks-Kochkurs am 28.10.2017**

**„Leicht & lecker ins Wochenende“**

**Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr**

**Preis: 38 Euro, Bezahlung: Vorkasse**

Der Ayurveda Kochkurs findet in Pfungstadt-Hahn statt.

Dabei erhältst Du viele tolle Infos über Ayurveda und gesunde Ernährung. Wir werden miteinander schnippeln, rühren, kochen, backen und viel Spaß dabei haben! Let's cook!

Möchtest Du mehr erfahren und mitmachen? Ich würde mich freuen, wenn Du dabei bist! Weitere Informationen und Anmeldung: Beate Ihrig, Tel. 0151 24241540, [info@pause-vom-alltag.de](mailto:info@pause-vom-alltag.de)

Herzliche Grüße

*YogaBea*