



*Der Weg zur Gesundheit führt durch
die Küche, nicht durch die Apotheke.*

Sebastian Kneipp

Wer bist Du und was isst Du?

Ayurvedische Lesung mit Verköstigung

Die Ayurvedaexpertin und Autorin Nicole Krämer liest im HERZensWERK aus ihrem Buch „Zwei Handvoll – Meine Ayurvedaküche“.

Da es "nur" ein Kochbuch ist, wenn auch ein sehr persönliches, gibt sie zusätzlich einen kleinen Einblick in die drei Doshas. Vata, Pitta, Kapha heißen die drei Typen im Ayurveda. Und weil das ein so spannendes Thema ist, ist jeder Teilnehmer herzlich eingeladen Fragen zu seiner eigenen Konstitution zu stellen. Ganz nach dem Motto "Wer bist Du und was isst Du?"

Und weil das Buch ein ayurvedisches Kochbuch ist, gibt es in der Pause natürlich auch ein kleines Gericht zum Probieren.

Das Buch ist im Handel unter der ISBN 978 – 94 – 037 – 9356 – 6 erhältlich, oder vor Ort mit persönlicher Widmung der Autorin.

WANN:

Sonntag der 31.08.2025 von 16-18 Uhr

WO:

HERZensWERK-Much

Walterscheid 9

53803 Much

WIE VIEL:

15 € inkl. Bio-Verköstigung

Um Anmeldung bis zum 24.08.2025 wird gebeten.

Beate Welzel – Telefon 02245 600 70 17 / Mobil 015752166452

www.herzenswerk-much.de



Scan mich!