



hemanta ritu

... oder wie dich dein Kochtopf vor
Wind und Wetter schützt

Jetzt ist er da, der Herbst! Nach einem heißen und intensiven Sommer weht uns nun wieder ein kühlerer Wind um unsere Nasen.

Noch profitieren wird vom sommerlichen *Pitta*, das uns Kraft und Energie gibt.

Ende Oktober beginnt nach Ayurveda der Spätherbst (*hemanta ritu*) wird nach Ayurveda von den Elementen Wind und Raum geprägt, das *Vata*-Dosha hat nun das Sagen. Ein kühler Herbsttag, windig, trocken und bewegt, so zeigt sich die Natur und auch in uns werden diese Eigenschaften spürbar.

Auf körperlicher Ebene macht uns diese Zeit anfälliger für Schnupfen und Grippe, aber auch für eine ganze Reihe *Vata*-bedingter Imbalancen (Erschöpfung, Verstopfung, Schmerzen, Ängstlichkeit, Nervosität, ...).

Gute Gründe nun besonders auf uns zu achten.

Eine Möglichkeit dies zu tun ist unsere Ernährung!

Und daher wollen wir gemeinsam ein herbstliches ayurvedisches Menü zaubern und genießen! ☺

Wir verwenden soweit als möglich regionale Bio-Zutaten und kochen vegetarisch mit Ghee (geklärter Butter) und anderen Milchprodukten. Solltest du VeganerIn sein, teil uns das bitte mit deiner Anmeldung mit, wir werden das dann in unseren Rezepten berücksichtigen.

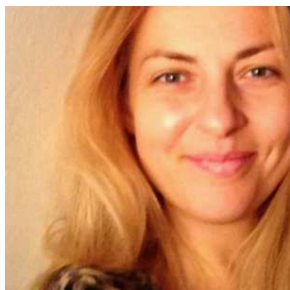


WANN | Freitag, 23. Oktober 2015, 15:00-19:00

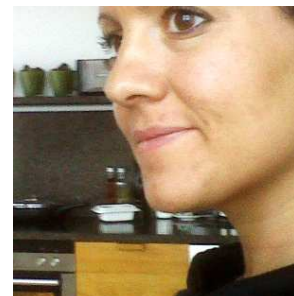
WO | Beyond, Nibelungengasse 1, 3. Stk., 8010 Graz

WERT | inkl. Unterlagen und ayurvedischem Essen €65,-

Anmeldung notwendig | max. 6 Plätze | Anmeldeschluss ist der 16. Okt. 2015.



Ulrike Ofner
Ayurveda-Praktikerin
Yogalehrerin
Psychologin



Silvia Dreisiebner
Grafikerin
Ayurvedische Küche
Body-Vital-Coach