

WORKSHOP 7

Gesund und glücklich mit Buddha-Bowls

Wenn wir uns für die rituelle Form des Essens aus einer Schale entscheiden, folgen wir einer alten Tradition des Zen-Buddhismus. Dabei geht es vor allem um achtsames Essen, um Dankbarkeit und das rechte Maß. Mit vielen hilfreichen Tipps für eine Zubereitung, die all unsere Sinne anspricht und unserer Kreativität keine Grenzen setzt, schenken wir den Lebensmitteln die Aufmerksamkeit, die sie verdienen.

- Die Theaveda-Frühstücksbowl-Bowl - der muntere Start in den Tag
- Leckere Toppings und Dressings für mehr Energie und Freude
- Die Buddha-Bowl - der gemütliche Ausklang am Abend

Sa 03.10.20

Di 17.11.20

Di 12.01.21

Sa. von 11 bis 15 Uhr und Di. von 17 bis 21 Uhr
€ 85,- inklusive Zutaten aus biologischem Anbau



theaveda*

Ich freue mich auf Ihre Anmeldung:
0151 - 23 68 2707
thea@theaveda.de · www.theaveda.de

Kerstin Thea Erwied · Theaveda · Züricher Straße 59A · 16341 Panketal

**WEITERE WORKSHOPS: 1 WOHLFÜHLGEWICHT · 2 KREBS · 3 FERMENTATION
4 SUPERFOODS · 5 MAMA WERDEN · 6 DETOX · 7 BUDDHA-BOWLS · 8 ISS DICH SCHÖN**