

Detox im Ayurveda - fit und vital in den Frühling starten

27. März 2025

Inhaltliches

Erfahre, wie du mit ayurvedischen Detox-Methoden deinen Körper entgiften, dein Wohlbefinden steigern und voller Energie in die Frühlingsmonate starten kannst.

Ohne zu hungern und ohne grüne Smoothies.

- Einführung in die Grundprinzipien des ayurvedischen Detox
- Welche ayurvedischen Nahrungsmittel, Kräuter und Gewürze den Körper reinigen
- Praktische Tipps zur Umsetzung eines Detox-Plans zu Hause
- Bedeutung von Bewegung, Atmung und Meditation im Detox-Prozess
- Warum der Frühling die ideale Zeit für eine Reinigung ist

Infos

Datum

Donnerstag, 27. März 2028

19.00 - ca. 21.00 Uhr

Leitung

Diana Lauber

Komplementär-Therapeutin mit Branchenzertifikat, Ayurveda Therapie

Eingeladen

Alle Interessierten

Anmeldung und Kontakt

Bis Donnerstag, 20. März 2025 an

Bildungshaus St. Jodern

St. Jodernstr. 17, 3930 Visp

027 946 74 74, www.stjodern.ch

info@stjodern.ch