# Kochworkshop – Ayurvedische-basische Vitalkost

....ein Genusswochenende der besonderen Art!

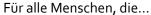
Möchtest du dein Wissen über die Ayurvedisch-Basische Küche erweitern und die Hemmschwelle zum "einfach-anwenden" überwinden? Dann lass uns in besonderer Atmosphäre und gemeinsamen Tun, unterstützt durch professionellen Tipps, Tricks und breitgefächerten Wissensbegleitung in diese Welt eintauchen und deinem Körper etwas Gutes tun.

#### Was erwartet dich:



- 2,5 Tage Zeit für dich und Austausch in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer)
- gemeinsames Zubereiten der Speisen mit Tipps und Tricks in achtsamer Atmosphäre
- Kennenlernen, wie man leicht und köstliche Basengerichte ayurvedisch zubereitet
- Alle Maßnahmen, die es braucht um auch selbstständig eine weiterführende 3-wöchige, oder auch nur 1-wöchige Detoxwoche durchzuführen.
- hochwertige Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft
- Kennenlernen von wertvollen Lebensmitteln sowie Herstellerempfehlungen
- Erlangen von ayurevedischen Grundwissen im gemütlichen Rahmen

# Geeignet für:





- ... die einfach mal basisch und ayurvedisch Kochen kennenlernen wollen
- ... die genau wissen wollen, wie und wann sie am besten selbstständig zuhause
- ... eine Basenfastenwoche oder einfach nur eine Entlastungswoche durchführen wollen
- ... die individuelle Beratung mit persönlich ausgetesteten Produkten für zuhause lieben
- ... die eine genaue Anweisung mit Skriptum inkl. Rezepten für danach erhalten können, wenn sie sich entscheiden weiterzumachen
- ... die gerne Zeit mit Gleichgesinnten in achtsamer Atmosphäre und in dich ayurvedische Philosophie des achtsamen Kochens eintauchen wollen

### Inklusivleistungen:



- Hochwertige Nahrungsmittel in Bioqualität
- Allgemeines Skriptum mit Rezepten vom Seminar
- Individuelle und typgerechte Bestimmung diverse begleitetenden Maßnahmen sowie Unterstützungshilfen für eine gelungene Entgiftung (fachkundiges austesten jedes einzelnen Teilnehmers, um die optimale Begleitung für den Körper zusammenzustellen)

## Zusatzleistungen (nicht im Preis enthalten):

- Extraanleitung für 3-wöchige Basenkur (inkl. Rezeptvorschläge)
- Kräuter, Tees, Entleerungshilfen,... alles was nötig ist für eine erfolgreiche Kur benötigt wird kann auf Wunsch vor Ort bezogen werden
- Zimmer (Preisinfos untenstehend)

#### Termine:

22.-24.März (Palmsonntag)

Start: Freitag um 16:00 Ende: Sonntag um 16:00

**Seminarpreis**: **315,- Euro pro Person** (ohne Unterkunft, ohne Zusatzleistungen)

Folgende Übernachtungsmöglichkeiten stehen zur Auswahl:

#### Im Seminarhaus:

3 Doppelzimmer + 1 Einzelzimmer (Je nach Zimmerbelegung beträgt der Preis zwischen 38,- und 50,- für eine Nacht pro Person)

#### **Biohof Preisegger:**

4 Doppelzimmer (Je nach Zimmerbelegung beträgt der Preis zwischen 38,- und 60,- für eine Nacht pro Person) – der Biohof liegt ca. 100m entfernt vom Seminarhaus und wird sehr liebevoll von der Familie Preisegger geführt - <a href="https://biopreisegger.at/">https://biopreisegger.at/</a>

Impressionen meines Kursprogramms findest du untern <a href="https://www.praxisbogner.at/seminare">https://www.praxisbogner.at/seminare</a> . Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 6 Personen statt.

Anmeldungen bzw. Auskunft bitte unter office@praxisbogner.at oder telefonisch unter +43650 560 6500

Ich freue mich auf dich!

Daniela Bogner

Osteopathin/Physiotherapeutin/Fastenleiterin/Ayurvedaköchin

Sonnenhangeweg 10

9241 Wernberg

www.praxisbogner.at