

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 ayurvedischen Grundwissen im gemütlichen Rahmen

Geeignet für:

Für alle Menschen, die...



- ... 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 begleitenden 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 - <https://biopreisegger.at/>

Impressionen meines Kursprogramms findest du unter <https://www.praxisbogner.at/seminare> .
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