



# AYURVEDA KOCHKURS

## Heilsame Selbstregulation durch Prävention der Übersäuerung entgegenwirken

Sie möchten individuell,  
aktiv und im besten Sinne  
ganzheitlich  
etwas für Ihre Gesundheit,  
Ihr Wohlbefinden und Ihre  
Lebensfreude tun?

Dann Sind Sie beim  
**Ayurveda**  
„dem Wissen vom Leben“  
gut aufgehoben!  
Über 3500 Jahre  
traditionelle Erfahrung in der  
Gesundheitspflege und Prävention,  
abgestimmt auf unsere  
heutigen Lebensbedingungen,  
stehen Ihnen zur Verfügung.

Die Gestaltung eines  
gesunden Milieus  
(auf körperlicher *und* geistiger Ebene)  
unterstützt einen  
optimalen Ablauf  
aller Stoffwechselfvorgänge  
und dient damit  
als wirksamer Schutz  
unseres Immunsystems.



## Naturheilpraxis Glänzel

Für westliche und fernöstliche Medizin

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit  
in die **Ayurvedische Kochkunst**  
einzutauchen in ihrer Faszination  
der **Pflanzenheilkunde**.

Wir legen den Fokus  
auf **vegetarische Küche**

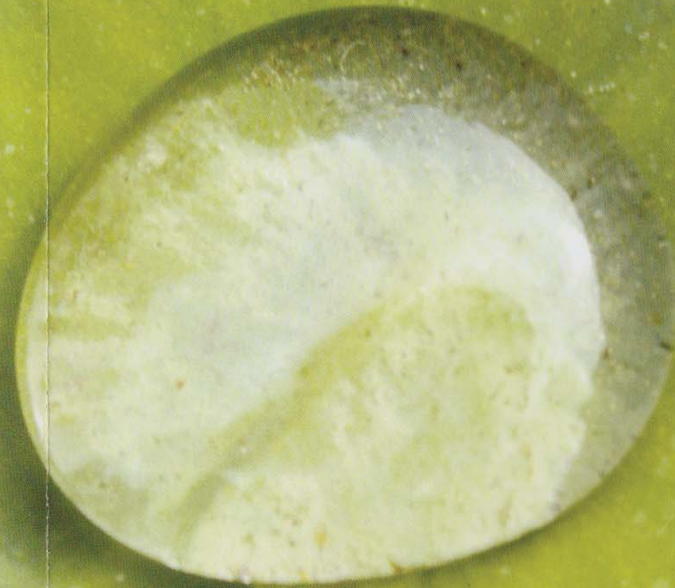
Wir setzen einen  
„**Grünen Fussabdruck**“  
und verzichten  
auf tierische Nahrung/ -Lebensmittel

**Menü besteht aus**  
Vorspeise,  
Hauptgang und Dessert

**Kochkursleiter/in:**  
Kristina Glänzel  
(Kursleiterin und Naturheilpraktikerin)  
Marianne Bachmann  
(Bauchtänzerin)

**Kosten:** 150 CHF  
**Datum:**  
26. August, 16:00-22:00  
in der Sonnhaldenstr. 1  
in Wilen b. Wil  
bei Marianne Bachmann

Bei Interesse bitte melden:  
**076 78 70 210 bzw. 079 70 09 011**



Fresh

Date