



Gleichstellungsbeauftragte
Verbandsgemeinde Bodenheim



Caritas Zentrum St. Elisabeth
Schwangerenberatung

SPAZIERGANG ZUM THEMA „IMMUNPOWER FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT“ – Ein Einblick in die ayurvedische Heilkunde

Bei einem etwa 2-stündigen Spaziergang am 31. Oktober um 14 Uhr erzählt Ihnen Anke Keller von apfelundzimt.de, wie Sie JETZT gerade in dieser Jahreszeit gut für sich sorgen können. Dazu gibt es (ayurvedische) Kochrezepte und die wichtigsten Tipps zum Nachlesen mit nach Hause. Achtsamkeitsübungen auf dem Weg lassen Sie zur Ruhe kommen.

Ayurveda ist eine anerkannte, traditionelle Heilkunde, die uns hilft, menschliche und zwischenmenschliche Zusammenhänge zu verstehen und mit effektiven, oft kostengünstigen und vor allem natürlichen Maßnahmen im Bereich einer typgerechten Ernährung und balancierten Lebensweise gesund und glücklich zu sein.

Die Kochrezepte sind so abgestimmt, dass Sie den Körper gut nähren und unsere Energiereserven auffüllen. Gleichzeitig können wir mit Ihnen Einflüsse von außen, wie Hitze, Kälte oder Stress ausgleichen. Und Sie schmecken! Denn ohne Genuss geht im Ayurveda nichts. Denn nur was uns schmeckt, nährt uns auch.

Die Tipps fokussieren sich auf die Stabilisierung des Immunsystems, den Aufbau von Stress-Resilienz und den Ausgleich von jahreszeitlich bedingten Einflüssen wie Hitze oder Kälte. Mehr Informationen finden Sie auf www.apfelundzimt.de/kleine-einblicke/immun-walk.

Der Spaziergang wird veranstaltet von:

Rebecca Koss, Netzwerk leben, Caritas Nieder-Olm

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte der VG Bodenheim.

Trotz der aktuellen gesundheitlichen Lage – oder gerade deswegen - möchten wir diese Veranstaltung durchführen, die das Bewusstsein zum Thema Gesundheit stärken kann und wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Die aktuell geltenden Coronaregeln sind selbstverständlich bei dieser Veranstaltung einzuhalten.

Anmeldungen ab sofort bei Rebecca Koss, Netzwerk Leben, Caritas Schwangerschaftsberatung [Tel. 06136/752 02 88](tel:061367520288), [Mail: r.koss@caritas-mz.de](mailto:r.koss@caritas-mz.de) oder Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte Bodenheim, gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de.

Termin: 31.10.2020

Uhrzeit: Ankommen 13.45, Los geht es um 14.00h – ca. 16 Uhr

Treffpunkt: Nackenheim, die genauer Ortsangabe wird noch bekannt gegeben.

Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte; Sprechzeiten: nach Vereinbarung,
Tel.: 0 61 35 - 72 122 (AB), gleichstellungsbeauftragte@vg-bodenheim.de