



SPAZIERGANG ZUM THEMA „KÜHLER KOPF AN HEIßEN TAGEN“ – Ein Einblick in die ayurvedische Heilkunde

Bei einem etwa 2,5-stündigen Spaziergang am 7. August um 9:30 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-Zentrum Std. Elisabeth
Ariane Schmitt, Gleichstellungsbeauftragte der VG Bodenheim
Kerstin Thieme-Jäger, WiB Quartiersbüro „Wir in 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. Die Teilnehmezahl ist begrenzt und die Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldungen ab sofort bei Rebecca Koss, Netzwerk Leben, Caritas Schwangerschaftsberatung, Tel. 06136/752 02 88, [Mail: r.koss@caritas-mz.de](mailto:r.koss@caritas-mz.de).

Termin: 07.08.2021

Uhrzeit: Ankommen 9:20 Uhr, Los geht es um 9:30 Uhr – ca. 12 Uhr

Treffpunkt: Gau-Bischofsheim, Parkplatz der Ortsgemeindeverwaltung, Unterhof.

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