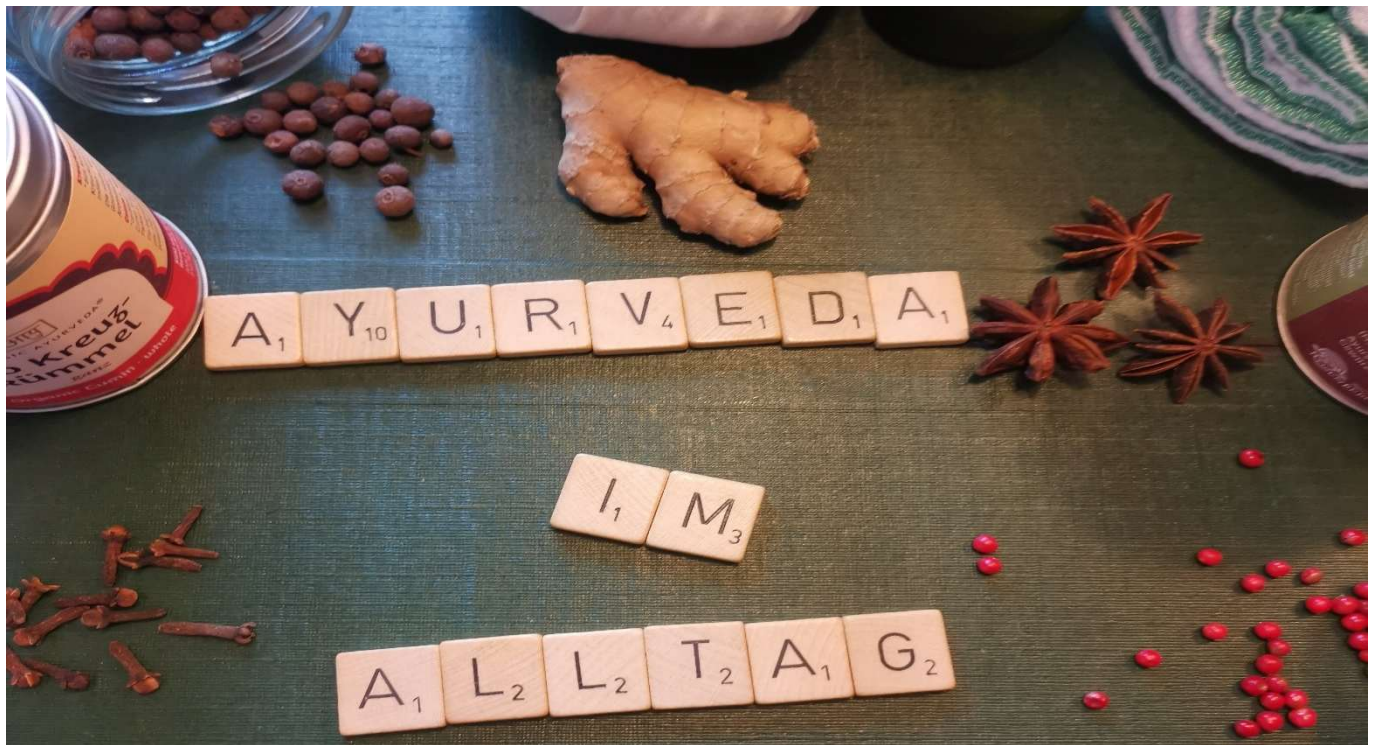


Ayurveda im Alltag



Donnerstag, 29. Oktober 2026, 18:15 – 20:45 Uhr
Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich

Inhalte und Ziele

In einem Vortrag erfahren wir, was Ayurveda im Alltag genau ist und welche Praktiken es gibt. Ayurveda ist eine uralte indische Heilkunst. «Agni» ist das innere Verdauungsfeuer und der Schlüssel zu Krankheit und Gesundheit. Wir erhalten:

- Tipps für eine gute Tagesroutine und Lebenspflege
- Einfache Ernährungstipps
- Pranayamaübung
- Es gibt Erklärungen, Platz für den Austausch und für Fragen.

Zielgruppe

Kursleitung

Kommunikation

Kosten

Anzahl

Anmeldung

für alle interessierten Personen

Ursula Wihler, Naturheilpraxis Pfäffikon / ZH
mit Gebärdensprachdolmetschen

Fr. 5.-- pro Person

5 - 15 Personen

www.sichtbar-gehoerlose.ch/anmeldeformular



Anmeldeformular