

Ayurveda to GO

"Selbstfürsorge mit allen Sinnen"

AYURVEDA- WORKSHOP

Tauche ein in die Welt des Ayurveda und lerne einfache Rituale zur Selbstfürsorge kennen, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.



WORKSHOP-INHALTE:

- Einführung in Ayurveda
- angeleitete Fuß-Selbstmassage mit Öl
- Verkostung einer Gewürzmilch
- kleiner Ayurveda-Snack
- Handout mit Rezept und Massageanleitung

**ORT: Body and Mind Garden
Einwanggasse 12/1
1140 Wien**

UHRZEIT: 18:00 - 20:00 Uhr

KOSTEN: 65 € pro Person

max. Teilnehmerzahl: 8 Personen

DATUM: Samstag, 8. November 2025

Ich freu mich auf dich! ❤

ANMELDUNG & WEITERE INFOS:

Ayurveda & Yoga Sieglinde Gasser

www.ayourveda.at

