

**A.your.VEDA**  
because it's YOUR life

# 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.ayurveda.at](http://www.ayurveda.at)

