

Ayurved Naturheilpraxis Klaus Verstrepen
- in der Praxis-Etage -
Stephensonstr. 16
14482 Potsdam
mobil: 015787576125
<http://www.ayurved.de>



Ayurveda - Hilfe zur Selbsthilfe -

Termine August 2015

05.08.2015

Heilpflanzen und ihre Wirkungen auf die dosha

Anhand ausgesuchter Heilpflanzen und ihren Wirkungen auf die dosha soll dem praktischen Nutzen für unsere Gesundheit nachgespürt werden. Wer sich noch nicht eingehend mit den dosha befasst hat, kann hier interessante Einblicke in den Ayurveda bekommen.

12.08.2015

Strategien gegen Zeckenbisse

Wer sich im Sommer viel im Freien aufhält bekommt es schon mal mit dem Gemeinen Holzbock (*Ixodes Ricinus*) oder anderen Zeckenarten zu tun. Wir wollen uns über sinnvolle und unsinnige Ideen zum Schutz vor den kleinen Spinnentierchen austauschen. Auch über mögliche Infektionen und deren Abwehr wollen wir sprechen.

19.08.2015

Proteine in der vegetarischen Ernährung

Laut Ernährungswissenschaft sollten 15% unseres täglichen Energiebedarfs mit Proteinen gedeckt werden. Leicht verständlich werden an diesem Abend Alternativen zur Fleischkost ausgelotet und einige leckere und proteinreiche Gerichte für die eigene Küche besprochen.

26.08.2015

Kurkuma II (*Curcuma longa* (L.), haridra) – wird nicht nur als bekömmliches Gewürz geschätzt, sondern er ist traditionell auch ein beliebtes Pflege- und Heilmittel. Aufbauend zum ersten Termin wollen wir verschiedene Anwendungen besprechen.

Alle Treffen finden **Mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr** in der Ayurved Naturheilpraxis statt.

Der Beitrag je Termin beträgt 10,00 Euro pro Person.

Bitte meldet euch für die gewünschten Termine an. Ihr könnt dies über meine Webseite (siehe oben) machen, oder telefonisch unter: 015 78 75 76 12. Gerne gebe ich euch nähere Information.

Ich freue mich auf euch,

Klaus Verstrepen HP