

MÅLTIDENS SJÄL

*** Välkommen till en dag om mat, hälsa, välbefinnande och yoga ***

Vill du förstå din kropp och dig själv bättre, lära dig mer om mat och näringens betydelse? Kom och inspireras under en heldag i hälsans tecken med maten och näringen i fokus.

Att äta optimalt innebär en resa i njutningens spår såväl som förankring inåt och respekt för kroppens behov.

Ämnesomsättningen, matsmältningen och välbefinnandet gynnas bäst av mat som är anpassad efter din unika konstitution, därför kommer kursen att ägnas åt kroppens signaler och mat som stödjer och läker.

Du får kännedom om hur de olika smakerna påverkar kroppen och sinnet, hur kryddor kan användas för att förbättra hälsan och hur du kan rena kroppen och kroppens olika organ.

Vi kommer att gå igenom olika bristtillstånd och ge enkla råd om hur du kan förbättra ditt välbefinnande. Inspirationen är förankrad i Ayurvediska insikter såväl som naturmedicinsk näringslära. Tillsammans kommer vi att laga en enkel och näringsrik måltid som stimulerar både kropp och själ. Du får också lära dig ett lätt yogapass som gynnar matsmältningen och ökar medvetenheten om hur kroppen påverkas av det du äter.

Välkommen att lyssna till föredrag, laga mat tillsammans och få tid att ställa frågor!

Måltiden som vi kommer att laga gemensamt blir ekologisk, vegetarisk och har Ayurvedisk inspiration. Varje rätt kommer att gås igenom i detalj för att förstås ur ett hälsoperspektiv. Menyn kommer att vara fri från både gluten och laktos:

- 🍷 dahl med ghee grönsaker*
- 🍷 potatissallad med sojayoghurt, kokos och ingefära*
- 🍷 tofugrädde med mörk choklad och blåbär*
- 🍷 hasselnötschai*

Anmälan till Emma Öberg (yogalärare, ansvarig för yoga och kursgård)

0340-45060 alternativt emmalovisa@hotmail.com

eller Camilla Mossberg (föredragshållare, utbildad inom näringsterapi och Ayurveda)

camilla.mossberg@telia.com alternativt 031-774 12 24

Kursen kommer att hållas i **Dagsås på YOGA kursgård strax utanför Varberg.**

Vägbeskrivning: Vänligen kontakta Emma Öberg. När? **26 maj, 09.00 - 15.00.** Investering? 750:-

