



Healing the inner you. - indisch ayurvedische Küche mit Yoga und Achtsamkeit

Kurs / Workshop

Healing the inner you. - indisch ayurvedische Küche mit Yoga und Achtsamkeit

"Healing the inner you." - Deine ganztägige ayurvedische Auszeit, fachkundig und liebevoll begleitet von unserer Kursleiterin Priya. Entdecke die Harmonie von Kochen und Yoga: Gönn dir einen ganzen Tag Auszeit, Retreat und Zeit für dich. Tauche ein in eine transformative Reise, die die uralten Prinzipien der ayurvedischen Küche mit den beruhigenden Praktiken von Yoga und Achtsamkeit verbindet. Dieser Workshop ist darauf ausgelegt, deinen Körper und Geist zu nähren, während du lernst, köstliche und gesundheitsfördernde Gerichte zuzubereiten und inneres Gleichgewicht zu finden. Uns steht neben der Küche ein einladender und lichtdurchfluteter Yogaraum mit Yogamatten zur Verfügung. Starte mit belebendem Pranayama und Asanas, begleite dein Kochen mit Achtsamkeitsübungen, die das Kocherlebnis bereichern und dir inneren Frieden schenken und entspanne und verdaue mit passenden Asanas nach dem Essen. Unsere Rezepte entstammen alle der original indischen, ayurvedischen Gesundheitsküche. Komm in bequemer Kleidung und bringe bitte außerdem mit: Warme Socken und wenn du magst, eine Decke für die Yogaeinheiten. Eine Schürze und geeignete Behältnisse für Reste.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot
Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Wann?

Termin(e)

10.05.2025 - 10.05.2025, 10:00 - 16:45 Uhr, 1 x 9

Angebotstermin

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Frau Dey

Alter des Kindes

18+ Jahre

Von 10.05.2025 (10:00 Uhr) bis 10.05.2025
(16:45 Uhr)

Wo?

Casino

Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

Kosten des Angebots

70,00 €

Durchführende Organisation

fbs Köln

Sachsenring 2-4
50677 Köln

Name Kontaktperson

Anmeldebüro der Ev. fbs

Telefon

0221 / 474455-0

Email

Info@fbs-koeln.org

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Trägerschaft

Familienbildung im Ev. Kirchenverband Köln und Region e. V.

Sachsenring 2-4
50677 Köln

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Sabine Marx

Telefon

0221 / 474455-0

Email

info@fbs-koeln.org

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)