

# Vortrag: Von den Grundlagen des AYURVEDA zu den 6 Geschmacksrichtungen

Montag, 28. April 2025 | 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Stadtbücherei, Dritter Ort | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Mara Weigel

## **Dein Schlüssel zu Wohlbefinden und Balance!**

Tauche ein in die Welt des AYURVEDA und erfahre, wie die sechs Geschmacksrichtungen - süß, sauer, salzig, scharf, bitter und zusammenziehend - dein Wohlbefinden beeinflussen können!

In dem Vortrag "die 6 Geschmacksrichtungen im AYURVEDA und ihre Auswirkungen auf Körper und Geist" lernst du, wie du durch eine ausgewogene Ernährung deine Gesundheit fördern und dein inneres Gleichgewicht stärken kannst.

Referentin: Mara Weigel (AYURVEDA Lifestyle Coach, YOGA Lehrerin)

Dies ist eine Veranstaltung über den Dritten Ort - Bücherei der Zukunft in Kooperation mit BLB-

Gesund.

Anmeldungen bitte direkt an: Marion Nölling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg

Tel. 02751 923 210 oder per E-mail an: [m.noelling@bad-berleburg.de](mailto:m.noelling@bad-berleburg.de)

3,00 €

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42

57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

[m.noelling@bad-berleburg.de](mailto:m.noelling@bad-berleburg.de)

<http://www.blb-gesund.de>