
Impulse für ERHOLSAMEN SCHLAF
Mindful cooking & Meditation
10. Juni 2018 – 17:00 – 20:00
1020 Wien

In diesem Workshop verbinde ich meine Impulse der meditativen Körperarbeit mit dem Thema Ernährung & Pflanzeninhaltsstoffe.

Am 10. Juni abends geht es um den „erholsamen Schlaf“. D.h. der Work(cook)shop ist für all diejenigen geeignet, die wissen möchten, wie sie ihre Schlafqualität verbessern können, ihren Stoffwechsel mit dem Abendessen nicht zu stark belasten und den Geist mittels Meditation zur Ruhe bringen können.

Es werden 3 sehr praxisbezogene Stunden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung und Austausch zum Thema bereiten wir gemeinsam einige Speisen zu; die sich aufgrund ihrer Inhaltsstoffe (Stichwort: L-Tryptophan) ideal als Abendgericht eignen. Wir essen/trinken dann natürlich gemeinsam.

Anschließend leite ich eine 30minütige Abend-Meditation an. Es wäre gut, wenn ihr nach dem Workshop ab 20:00 nichts Zusätzliches mehr esst und keinen Alkohol mehr trinkt, um die positive Auswirkung auf die Schlafqualität nicht gleich wieder zu verringern ;-)

Termin: Sonntag; 10. Juni 17:00 – 20:00
Ort: Gr. Sperlgasse 19/10, 1020 Wien
Max. TN Anzahl: 10

Beitrag € 30,- /inkl. Lebensmittel-Empfehlungs-Liste, Rezepte + Meditations-Anleitung

Herzlich
Alexandra

