

# Ayurveda und Schlaf



# SCHLAF AUS SICHT DES AYURVEDA

Erlebe einen entspannenden Morgen / Erfahre Grundsätzliches zum Thema Schlaf / Erhalte neue Impulse und Anregungen

**BASISWISSEN AUS DEM AYURVEDA ZUM THEMA**

**EMPFEHLUNGEN AUS DEM AYURVEDA FÜR EINEN  
ERHOLSAMEN SCHLAF - MIT PRAKTISCHEM TEIL**

**AYURVEDISCHES ZNÜNI**

**YOGAPRAXIS UND MEDITATION IM SITZEN**

mit Barbara Haller Komplementär Therapeutin mit eidg. Diplom  
Methode Yoga [www.yoga-langnau.ch](http://www.yoga-langnau.ch)

Datum/Zeit: Samstag, 19. Oktober 2019 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort: Praxisraum Bernstrasse 13 3550 Langnau i.E.

Kosten: 70.00 CHF – bitte in bar mitbringen

Mitnehmen: Bequeme Kleidung, warme Socken

Anmeldung: Andrea Bhend 076 440 65 23 | [avbhend@sunrise.ch](mailto:avbhend@sunrise.ch)  
Pflegefachfrau HF, KomplementärTherapeutin OdA KT  
Methode Ayurveda [www.ayurveda-emmental.ch](http://www.ayurveda-emmental.ch)

Ich freue mich auf Dich!