



Termine 2020

Im Januar:

**Mittwoch 22. Jan.**

**Freitag 24. Jan.**

Im Februar:

**Mittwoch 26. Feb.**

**Freitag 28. Feb.**

17 bis 19.30 Uhr

# Workshop

## Warum ein warmes Frühstück fröhlich macht.

**Am Morgen herrschen typische Kapha-Eigenschaften vor: schwer, feucht, unbeweglich, träge, schleimig, kalt und süß.**

Unser Verdauungsfeuer hat noch nicht seine volle Kraft und brennt nur leicht. Unser übliches „kaltes“ Frühstück mit Müsli, Brot, Brötchen, Wurst, Käse, Marmelade betrachtet, ergibt logischerweise schnell ein müdes, schweres und träges Gefühl.

IN MEINER VERSUCHSKÜCHE WERDE ICH ALLGEMEINE TIPPS ZUM FRÜHSTÜCK GEBEN, WIR WERDEN GEMEINSAM GETREIDESORTEN ERKUNDEN, GEWÜRZE ERLEBEN UND NATÜRLICH EINFACHE, SCHNELLE UND ÄUßERST LECKERE FRÜHSTÜCKSREZEPTE KOCHEN UND GENIEßEN!

### Praktisches:

- Bitte anmelden: [heike.quendt@qeveda.de](mailto:heike.quendt@qeveda.de) oder telefonisch 0152-24825430
- Kleine Gruppen von max. 10 Personen
- Bitte mitbringen: eine Schürze und Schraubgläser oder Plastebüchsen für die selbst gemachten Leckereien zum Mitnehmen
- kleine Auswahl von Ayurveda Produkten zum Direktkauf
- Teilnahme 36,- Euro pro Person, inkl. Rezeptkarten
- hier findet der Workshop statt: qeveda, Dresdner Straße 172, 01705 Freital

**Mit herzlichen Grüßen, Heike Quendt**

Ayurveda. Ernährung. Beratung.

**qeveda**