



Ayurveda Talk

Für ein gesundes und glückliches Leben

Was steckt hinter der jahrtausendalten Heilkunst und wie kann sie neuzeitlich angewendet werden? Ayurveda Coach und -Köchin Michèle J. Zenhäusern weicht uns in einem Mittagstalk in die Geheimnisse ein und gibt alltagstaugliche Tipps.

- 17. April** Was ist Ayurveda?
- 24. April** Ernährungstipps für eine gesunde Verdauung.
- 1. Mai** Mindful Eating. Achtsames Essen.
- 8. Mai** Spice up your Life. Alles rund um Gewürze.



Makerspace, Mediathek Wallis – Brig
12.15 Uhr – 12.45 Uhr, Eintritt: frei
Anmeldung erwünscht: mw-brig-kulturvermittlung@admin.vs.ch

www.mediathek.ch



Diese Bibliothek
unterstützt die
Nachhaltigkeitsziele



MEDIATHEQUE
MEDIATHEK
valais brig wallis