



## IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN - MIT AYURVEDA, MIT DIANA LAUBER

**Donnerstag, 22. Januar 2026, im BärGüF-Träff in Visp**

**18.30 Uhr**

Themenanlass: Immunsystem unterstützen - mit Ayurveda

**Anschliessend**

Kleine Überraschung mit gemütlichem Austausch

**«Ayurveda-Ernährung für's Immunsystem: Stärkung und Schutz von innen!»**

In unserem Themenabend tauchen wir gemeinsam mit der zertifizierten Ayurveda-Spezialistin Diana Lauber in die faszinierende Welt des Ayurveda ein und erfahren, wie die richtige Ernährung dazu beitragen kann, das Immunsystem zu schützen und die Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Ayurveda ist die alte indische Heilkunst für ganzheitliches Wohlbefinden!

Die Ayurveda-Ernährung ist eine einzigartige Methode, um das Immunsystem zu unterstützen und zu stärken. Sie betont die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung, die reich an nährstoffreichen Lebensmitteln ist und gleichzeitig die individuellen Dosha-Bedürfnisse berücksichtigt. Mit der richtigen Kombination von Kräutern, Gewürzen und frischen Zutaten wird die Verdauung optimiert und die Nährstoffaufnahme verbessert, was das Immunsystem stärkt und den Körper widerstandsfähiger gegen Krankheiten macht.

*Wir freuen uns auf dich!*