



## Ayurveda

*- das Wissen vom Leben –  
lehrt uns, wie man seine Gesundheit, Vitalität  
und Lebensfreude bis ins hohe Alter erhalten kann.  
Wichtig ist im Ayurveda, den Menschen individuell  
zu betrachten.*

### Herzliche Einladung

zu einem Vortrag über

### **Ayurveda, Land und Leute in Sri Lanka**

Hiermit laden wir,

#### **Frau Heidi Frenzel und Ehemann Joachim**

Sie zu einem spannenden und informativen Ayurveda-Vortrag unter Einbeziehung der Naturwunder von Sri Lanka ein.

Wir bereisten schon mehrmals das Land am Indischen Ozean und sind stets aufs Neue von den authentischen Kuranwendungen, der Gastfreundlichkeit und Lebensphilosophie der Menschen sowie von den vielfältigen Naturreichtümern des Landes fasziniert.

- Vortragsinhalt:**
- Sehenswürdigkeiten und Naturwunder von Sri Lanka (Lichtbilder).
  - Vorstellung der Grundlagen der ayurvedischen Heilkunst (Körperkonstitution, Ernährungspraktiken, Kräuter, Bewegung, Meditation, etc.).
  - Kurzvideo über Ablauf einer authentischen Ayurvedakur in Sri Lanka.
  - Zeit für individuelle Anfragen / Wünsche.

**Ort:** Kloster Marienstern  
Güldenstern 1  
04931 Mühlberg/Elbe

**Termin:** **Mittwoch**  
**09. Mai 2018**  
15 – 17 Uhr



Die Teilnahme am Vortrag ist **kostenfrei**.  
Über eine Geldspende würde sich das Kloster freuen.

Herzlichst  
Heidi und Joachim Frenzel