

# Ayurveda-Koch-Yoga-Workshop

Tagesanlass in der Samaviva Akademie in Chur

Workshop «Kleines Küchen-ABC bei Rheuma» nach ayurvedischen Gesichtspunkten,  
Zubereitung und Genuss einer gesunden Mahlzeit, Entspannung mit Yoga

Jetzt anmelden!  
Workshop  
01.07.2022 in Chur  
Samaviva Akademie  
Info und Anmeldung:  
Tel. 081 302 47 80,  
info.sgfl@rheumaliga.ch



Sie informieren sich mit einem Fachvortrag der Samaviva Akademie über das «kleine Küchen-ABC bei Rheuma»; anschliessend nehmen Sie am Kochworkshop teil, geniessen zusammen mit anderen Rheuma-Interessierten einen gesunden Zmittag nach ayurvedischen Gesichtspunkten und runden den Anlass mit einigen Yogaübungen zur besseren Verdauung ab.

In Zusammenarbeit mit der regionalen Rheumaliga hat die Samaviva Akademie in Chur für Sie ein vielseitiges Workshop-Programm zusammengestellt. Dieses umfasst Informationen zur ayurvedischen Küche, Geselligkeit und Genuss sowie Bewegung und Entspannung mit Yoga.

Wir treffen uns am 1. Juli um 10 Uhr, nur wenige Meter vom Hauptbahnhof in Chur entfernt, bei der Samaviva Akademie an der Bahnhofstrasse 8. Das Programm startet mit einer Begrüssung durch die Leiterin der Rheumaliga-Beratungsstelle von Bad Ragaz und einem Fachvortrag der Samaviva Akademie zum Thema «kleines Küchen-ABC bei Rheuma».

Von 10.45 bis zirka 12.30 Uhr nehmen Sie am Koch-Workshop nach ayurvedischen Gesichtspunkten teil und geniessen zusammen einen gesunden und geselligen Lunch.

Von zirka 12.45 Uhr bis 13.30 Uhr lernen Sie bei einer Yoga-Lektion der Samaviva Akademie einige Yoga-Übungen, welche die Verdauung positiv unterstützen.

Kosten pauschal p. P.: Mitglieder Fr. 55.-, Nichtmitglieder bezahlen Fr. 65.-. Durchführung ab 5 bis max. 8 Personen. **Anmeldung bis 17.06.2022** bei der Geschäftsstelle der regionalen Rheumaliga in Bad Ragaz, per Mail an [info.sgfl@rheumaliga.ch](mailto:info.sgfl@rheumaliga.ch) oder Telefon 081 302 47 80.

**Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

Besuchen Sie uns auf  und lassen Sie sich beraten

Rheumaliga SG, GR, AI/AR und Fürstentum Liechtenstein  
Beratungsstelle, Andrea Schmider, Bahnhofstrasse 15, 7310 Bad Ragaz  
Weitere Auskünfte: Tel. 081 511 50 03, [a.schmider@rheumaliga.ch](mailto:a.schmider@rheumaliga.ch)  
[www.rheumaliga.ch/sgfl](http://www.rheumaliga.ch/sgfl)



**Rheumaliga  
SG, GR, AI/AR und  
Fürstentum Liechtenstein**  
Bewusst bewegt