

# Föredrag om Ayurveda 20/10



Datum: Söndag 20/10 | Tid kl 18.00-20.00  
Föreläsare: Jasmin Hedlund | Pris 300 kr | Anmälan innan 10/10

## Föredrag om Ayurveda

Vad Ayurveda betyder och kommer ifrån | Lära känna Vata Pitta & Kapha

Hur vi enkelt men effektivt kan skapa och bibehålla balans enligt Ayurveda  
(konkreta tips och råd att integrera i livsstil) | Det bjuds på Ayurvedisk Fika

*"Att använda Ayurvedan som ett verktyg för att se dig själv, andra och din omgivning kan hjälpa dig att hitta och bibehålla balans genom livet. Vi lär oss se våra egna och andras behov, förutsättningar och möjligheter vilket skapar den förståelse vi behöver för att leva ett harmoniskt liv"*



[www.healthbyjasmin.org](http://www.healthbyjasmin.org)  
YOGA OCH INREBALANS  
[www.yogaochinrebalans.se](http://www.yogaochinrebalans.se) [Info@yogaochinrebalans.se](mailto:Info@yogaochinrebalans.se)  
Stockholmsvägen 47, Stocksund