

**JETZT
ANMELDEN**
bis 20. Nov.

Herstellen

mit der eigerApotheke



25. November 2023
13:00 — 18:00 Uhr



**Ayurvedische Hausmittel
und Kosmetika**

Workshop ayurvedische Hausmittel & Kosmetika

Nach einem Jahr Pause organisieren wir wieder unseren Workshop – wir haben einen neuen Raum gefunden.

Leider ist dieser etwas kleiner, so dass wir den Zeitraum des Workshops etwas vergrössern. Es wird 5 Posten geben; einen Gewürz-, Laddu- (süsse indische Bällchen, eine Art stärkeendes Dessert), Massageöl-, Halspulver- und Kerzenposten.

Ausserdem wird Regula Indermühle Henna-Körperschmuck machen – für alle, die ein bisschen warten müssen, oder genau wie wir diese Art von Körperschmuck superschön finden. Wie bisher werden wir mit Ihnen die Produkte herstellen, verpacken und dekorieren. Sie erfahren über Ausgangssubstanzen, einige Grundlagen des ayurvedisch-therapeutischen Konzeptes und zum Schluss erwartet Sie ein Büchlein mit allen Herstellungen. Möchten Sie die Produkte austesten oder ansehen, können Sie ab Samstag 4. November in der eigerApotheke vorbeikommen.

Wann & wo

**Samstag, 25. November,
ab 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Sitzungsraum KODA
Belpstrasse 47, Bern**

 **eigerApotheke**

Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Mail oder mit untenstehendem Anmeldeformular bis zum 20. November an. Kinder können auch ohne Begleitung am Kurs teilnehmen.

Wichtig ist, dass Sie neu wählen, ob Sie um 13 Uhr oder 15 Uhr eintreffen möchten.

eigerApotheke
Eigerstrasse 2, 3007 Bern
T 031 371 22 03 F 031 371 22 54

info@eigerapothek.ch
www.eigerapothek.ch

Anmeldung

Name: _____

Adresse: _____

Telefon/E-Mail: _____

Anzahl Erwachsene: _____ Anzahl Kinder: _____ Ankunft um (ankreuzen): 13 Uhr 15 Uhr

Bitte vermerken Sie im Feld neben den Herstellungen die Mengen welche Sie anfertigen möchten. Kurskosten: Kinder gratis, Erwachsene CHF 15.–. Aus organisatorischen Gründen sind wir Ihnen dankbar, wenn Sie mit Bargeld bezahlen.

Massageöl Dauer ca. 15 min/Öl

Wir mischen fettes und ätherisches Öl die ausgleichend auf die Doshas Vata, Pitta und Kapha wirken. | CHF 7.–/Öl (30 ml)

- Vata-Öl:** Mandel- und Sesamöl mit Kardamom, Lorbeer, Nelke und Orange
- Pitta-Öl:** Mandel- und Kokosöl mit Kardamom, Pfefferminze und Salbei
- Kapha-Öl:** Oliven- und Sesamöl mit Majoran, Pfeffer und Eukalyptus

Laddus Dauer ca. 30 min/Sorte

Wir rösten, schneiden und mischen verschiedene Grundlagen wie Mandeln, Datteln und Kerne mit Gewürzen und kneten sie zu Bällchen.

- Oja Laddus:** bei chronischer Müdigkeit mit Datteln, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Mandeln, Gewürzen, Honig und Ghee | CHF 6.–/Portion (ca. 12 Stk.)
- Chai Laddus:** bei Stress und Erschöpfung mit Sesam, Mandeln, Datteln, Chiasamen, Tahini und Gewürzen CHF 5.–/Portion (ca. 12 Stk.)

Kandis-Gewürz-Pulver Dauer ca. 15 min

Wir mischen Kandiszucker-Pulver mit verschiedenen Gewürzen. | CHF 5.–/Gläschchen

- Wir dekorieren lange Stabkerzen aus Olivenwachs mit getrockneten Pflanzen. | CHF 4.–/Kerze

Henna-Körperschmuck

CHF 5.–/Tattoo (keine Anmeldung erforderlich)

Gewürzmischungen Dauer ca. 15 min/Gewürz

Wir mischen verschiedene Gewürze, lernen dabei über die 3 ayurvedischen Doshas und was die Mischungen bewirken können. | CHF 3.–/Gläschchen

- Vata-Mischung:** wärmend und ein bisschen scharf
- Kapha-Mischung:** herb, wenig bitter und scharf
- Pitta-Mischung:** mild und etwas kühlend
- Chai-Mischung:** (Tee) wärmend, süsslich und ein bisschen scharf