



BODY MIND & SOUL

GANZHEITLICHE GESUNDHEIT

## BODY MIND & SOUL - DAY

Aus Mindfulness & SlowFood entstand eine Idee von ‚Body, mind & soul‘. Wow, wie schön ist das denn? Voila!! Hinter Body Mind & Soul stehen Fritz & Anita, besonders inspiriert von Alex. Uns ist ein Umdenken der Menschen in Richtung echter ganzheitlicher Gesundheit wichtig und deswegen tragen wir unser Wissen gerne in die Welt hinaus! Wir wollen mit euch gemeinsam entspannen, gutes & wirklich gesundes Essen zubereiten und dieses dann gemeinsam genießen. Eine geschmackige Suppe, Kichererbsenlaibchen mit Reis, Waffeln mit Mandelmus und Sojayoghurt, gespickt mit Achtsamkeitsübungen. Zubereitet nach dem Wissen von Fritz Putscher, leidenschaftlicher gelernter Koch und Hobbykoch, Fortbildungen bei Desmond O’Rafferty, Jörg Krebber u.a.

### PROGRAMM

- Gigong Morgenübung.
- Lebensmittel achtsam vorbereiten.
- Koch-Input v. Fritz nach Jörg Krebber: Nachhaltig gesund essen, Schwerpunkt Fermentieren, Öle, Kochen mit naturbelassenen Lebensmitteln.
- Gemeinsam achtsam Essen.
- Achtsamkeitsübungen im Hier und Jetzt, Umsetzung in den Alltag.

**DO, 20.6.2019 10:00-16:00 Uhr**

Raum Linz/Katsdorf

Ausgleich: € 120 incl. Bio-Lebensmittel

Veranstalter & Trainer/in: [fritz@putscher.at](mailto:fritz@putscher.at) (hier anmelden!!)

[anita@putscher.at](mailto:anita@putscher.at)