



VHS SOEST
Zweigstelle Lippetal
Pressemitteilung



Meldung vom 16.09.2019

VHS Lippetal aktuell

Eine besondere Mixtur bietet die VHS Lippetal am kommenden Samstag an: Ayurveda und Yoga! Im Ayurveda gibt es eine bodenständige, von Gewürzen und frischen Zutaten dominierte Küche zu entdecken. Der Kursleiter ist Yoga-Lehrer und Ayurveda-Koch, da ist es fast logisch dass der ayurvedische Kochkurs eingerahmt wird durch zwei Yoga-Einheiten. Die Yoga-Stunde beginnt um 10.00 Uhr, danach wird gekocht: Curry-Reis, Huhn, verschiedene Soßen, Salate und zum Nachtisch verschiedene Smoothies. Bis auf eine Soße und das Huhn wird alles vegan zubereitet. Gegen 14.00 Uhr beschließt eine weitere Yoga-Stunde den Tag. Beginn ist um 10.00 Uhr in der Lippetalschule in Herzfeld. Anmeldungen sind noch möglich, entweder im Internet über die Seite www.vhsssoest.de oder per Post an die VHS Soest, Nöttenstraße 29.

Anregungen, Wünsche und Kritik sind gerne gesehen: bitte per Mail an Zweigstellenleiter Dieter Schomberg dieterschomberg@freenet.de