



Deine Koschtbar-Zeit

Ayurveda - Eifach für dich!

Mit der Kraft der Gewürze und Verständnis für die Elemente

Mit "Deiner Koschtbar-Zeit" begleiten wir dich bei der nachhaltigen Umstellung deiner Ernährung und Gewohnheiten.

Abgestimmt auf deine persönliche Konstitution und Lebenssituation stehen wir dir mit vielen Tipps und Tricks zur Seite, damit du den Ayurveda nach und nach in deinen Alltag integrieren kannst.

Konkret bieten wir dir:

- _Ein Erstgespräch (2 Std.)
- _Folgegespräche (1 Std.)
- _Kostenlose Teilnahme an Online-Kochworkshops
- _Dein persönlicher Beratungsbereich für individuelle Rezepte und Videoanleitungen
- _15-minütige Telefonate im Zweiwochentakt

Dein Mehrwert:

- _Du lernst erkennen, was dir gut tut und dein Stoffwechsel wird durch die Gewürze so richtig angeregt.
- _Du findest deinen persönlichen Rhythmus und merkst, wo du aufpassen musst.
- _Du gewinnst Energie und deine Verdauung kommt in Schwung.
- _Diverse Beschwerden können sich verbessern oder verschwinden (Verdauungsbeschwerden, Hautbild, Kopfschmerzen, Unverträglichkeiten, etc.).

Was bringst du mit:

- _Die Bereitschaft, dich auf etwas Neues einzulassen.
- _Ganz ohne kochen geht es nicht, unsere Tools helfen dir bei der Umsetzung.



Carole Bühler
Koschtbar - Eifach für mich

Ayurveda-Köchin und
Ernährungsberaterin

Unser Online-Angebot

- Kostenloses 30-Minuten-Kennenlerngespräch
- Online- Kochkurse
- Online-Ernährungsberatung

Kontakt

Carole Bühler
carole@koschtbar.ch
079 441 54 51



www.koschtbar.ch
Instagram: @koschtbar