



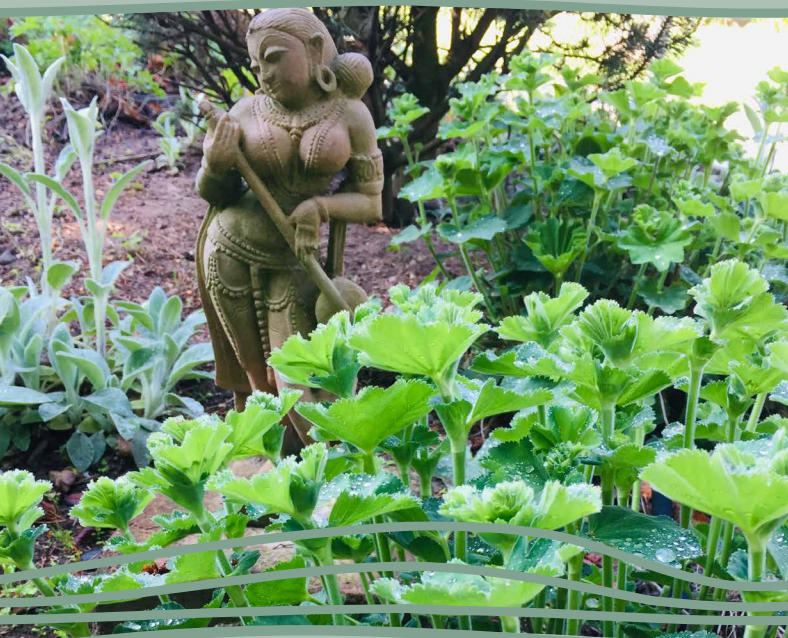
**duburg apotheke**

Waldstraße 13-15 · 24939 Flensburg · Tel: 0461.23215

mail@duburg-apotheke.de · www.duburg-apotheke.de

www.ayurveda-apo-flensburg.de

# Gesünder Leben & Achtsamkeit entwickeln



„Von Magie umwebt,  
von einem Zauber getragen,  
wie ein Schutzkreis von guten Kräften gezogen,  
heilend, erhebend, bannend und tragend -  
so ist das Geschenk und die Kraft,  
die die Welt der Pflanzen Dir macht.“

~ Anke Junginger ~

**Workshops &  
Veranstaltungen**  
in der Duburg-Apotheke  
**2023**



# Workshops & Veranstaltungen

## Januar

**25.01. | 18.30 Uhr: Energetisches Räuchern** zum Jahresanfang - Loslassen & Neubeginn - Mit einer positiven Ausrichtung in das neue Jahr gehen. Mit Gertrud Gräwe, Räucherexpertin, 20 €

## Februar

**23.02. | 19.00 Uhr: Ayurveda im Winter** - „Sinnesgenüsse - pur“ für dein körperliches & mentales Wohlbefinden mit Simone Marek (Ayurveda-Expertin/Therapeutin) inkl. Ayurveda-Fingerfood & Skript, 30 €

## März

**09.03. | 19.00 Uhr: Ayurveda Frühling & Detox** - Morgenroutine, Ayurveda-Gewürz & Kräuterkunde sowie Ayurveda-Fastenrezepte mit Simone Marek (Ayurveda-Expertin) inkl. Fingerfood & Skript 30 €

**22.03. | 18.30 Uhr: „Lykke - Glück“**, Rituale & Räucherungen zum „Glücklichsein“ mit Gertrud Gräwe (Räucherexpertin) und Simone Marek (Ayurveda-Therapeutin & Yogalehrerin), 20 €

## April

**01.04. | 11-14.00 Uhr: Uhr Kräuterwanderung & Kräuter-Quiche** - erst wandern und dann genießen mit Frauke Freynhagen (Apothekerin & Pflanzenliebhaberin) und Gertrud Gräwe (Räucherexpertin) durch den Glücksburger Wald in Meierwik, inkl. Verpflegung 30 €

## Mai

**11.05. | 17 Uhr: Yoga & Waldbaden in Glücksburg** mit Simone Marek (Yoga-Lehrerin & Ayurveda-Expertin) mit Yoga & Achtsamkeistübungen die Heilwirkung des Waldes erfahren, ca. 2 Stunden, 25,00 €

## Juni

**1.06. | 19.00 Uhr: „Hygge“ - dein Ayurveda Wohlfühl-Tag** - Ideen, Tipps & Rituale für deine kleine Sommer-Auszeit für zu Hause mit Simone Marek (Ayurveda-Expertin/Therapeutin) inkl. Fingerfood & Skript 30€

## September

**07.09. | 19 Uhr: Die Ayurveda-Frauengesundheit** - Gesundheit in den Zeiten des Wechsels und in Übergangsphasen des Lebens einer Frau, Lebensphasen aus ayurvedischer Sicht, Kräuterkunde & Lifestyle in der Vata Lebensphase mit Simone Marek (Ayurveda - Expertin/Therapeutin), inkl. Fingerfood & Skript, 30 €

## Oktober

**11.10 | 18.30 Uhr: „Frauenmantel“ - Räuchern & Rituale** für die Frau & Mythologie des Frauenmantels (Alchemilla) mit Gertrud Gräwe (Räucherexpertin) & Simone Marek (Ayurveda-Expertin/Therapeutin), 20 €

## November

**09.11. | 19.00 Uhr: „Ojas“-Ayurveda-Ernährung** für Frauen zur Steigerung von Ojas - der Ausstrahlungs & Immunkraft mit Simone Marek (Ayurveda-Expertin/Therapeutin), inkl. Fingerfood & Skript, 30 €

**29.11. | 18.30 Uhr Räuchern zum Jahreswechsel** mit Gertrud Gräwe (Räucherexpertin), Rituale & Bräuche zum Loslassen des alten Jahres, 20 €

Für weitere Informationen bzgl. der ausführlichen Inhalte, der Veranstaltungsorte und Anmeldung lesen Sie bitte auf den Internetseiten: [www.ayurveda-apo-flensburg.de](http://www.ayurveda-apo-flensburg.de) sowie [www.duburg-apotheke.de](http://www.duburg-apotheke.de)

