



Tempelfreuden

Das „Tridosha“ in Krefeld ist auf alle Sinne ausgerichtet. In dem Zentrum für indische Heilkunst und Naturkosmetik kann man gar nicht anders als sich entspannen: Yogakurse, Aromaölmassagen, Blütenbäder... Jetzt habe ich etwas Neues ausprobiert: Alle zwei Wochen lädt das „Tridosha“ sonntags zu einem ayurvedischen Kochkurs ein. Dann wird frisches Gemüse mit Ingwer, Koriander oder auch Zimt zubereitet. Ich hab mich gefreut, wie schnell man das

lernen kann! Westparkstraße 107, 47803 Krefeld, Tel. 021 51/360 95 18, www.tridosha.de; Kurs ca. 70 Euro.

Ein Tipp von Christine Schmid, Ressortleiterin Living