



Prana Veda Newsletter

Juni 2015

Liebe Freunde und Gäste von Prana Veda Bali Sanctuary,

aus dem sonnigen, tropischen Bali schicken wir allen unseren Gästen und Freunden von Prana Veda ganz herzliche Grüße!

Bali verwöhnt uns in diesen Monaten mit vielen Sonnenstunden, einer angenehmen Brise am Meer und mit der Üppigkeit der tropischen Vegetation. In unserem **Permakultur-Garten** gedeihen zurzeit sehr viele verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und Früchte. Iluh, unsere Küchenfee, freut sich riesig, wenn sie Wasserspinat, Papaya, Basilikum, Auberginen und Tapioka frisch aus unserem eigenen Garten ernten kann und daraus leckere Gerichte zaubert.



Wir freuen uns, dass nach intensiver Vorbereitungszeit nun unser **Prana Veda Kochbuch** gedruckt ist! Es ist ein wunderbares Buch über das **Leben und Kochen im Paradies** geworden und gibt neben den leckeren Rezepten noch interessante Einblicke in die Geschichte und das Leben in Prana Veda, in die Verwendung von asiatischen und ayurvedischen Gewürzen und in Yoga, Meditation sowie Aqua Healing. Mit diesem Buch möchten wir euch ein wenig Balis Zauber, bewusstes Leben und die Kochkunst nach Hause bringen.

Wir danken ganz herzlich allen, die an der Entstehung dieses Buches beteiligt waren, allen voran Iluh für ihre Kochkünste, Annette für das Zusammentragen der Rezepte, Jana für die Fotografien der leckeren Gerichte und Stefanie für die grafische Umsetzung.

Möchtest du unser Kochbuch bestellen?

Gerne schicken wir dir das Kochbuch zu! Wir haben die Bücher in Bali drucken lassen und werden nun nach und nach die Bücher nach Deutschland verschicken. Wenn du Interesse am Buch hast, schicke uns bitte eine e-Mail mit deiner Adresse und überweise uns 20,- € pro Buch zuzüglich 2,- € Versandkosten (innerhalb von Deutschland) bzw. 6,- € (ins Ausland) auf folgendes Konto: *Renate Eisenmann, Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG, IBAN DE29380601865403956017, Swift CODE: GENODEDD, BIC CODE: GENODED1BRS*
Adresse: *Volksbank Bonn Rhein Sieg eG, Heinemann Str. 15, 53175 Bonn, Germany*

Wir bitten dich jedoch um Geduld, da es noch einige Zeit dauern kann, bis du das Buch dann in deinem Briefkasten findest. Herzlichen Dank!



Im Anhang findest du eines unserer beliebtesten Prana Veda Rezepte: „Gado-Gado“, Gemüse mit Erdnuss-Sauce. Viel Spaß beim Nachkochen! Wir freuen uns über Feedback, sehr gerne auch mit einem Foto von dir in deiner Küche mit einem unserer balinesischen Gerichte.

Vielleicht magst du uns ja wieder einmal besuchen kommen? Wir freuen uns auch, wenn du Prana Veda weiter empfiehlst. Leite einfach diese e-Mail an deine Freunde und Bekannte weiter. Wir bieten drei verschiedene Retreatwochen an, die immer Sonntags beginnen:

- 🌸 Yogaferien-Woche
- 🌸 Ayurveda-Woche
- 🌸 Heil- und Energie-Woche

Weitere Infos findest du auf unserer Homepage: www.pranavedabali.com

Herzlichen Gruß aus Bali und Prana Veda,

Renate & das Prana Veda Team

Wenn du den Newsletter nicht mehr erhalten möchtest, reicht eine kurze Antwort mit dem Betreff „Newsletter abbestellen“ an info@pranavedabali.com.