



YOGA. MEET YOUR SOUL.

YOGA. MEET YOUR SOUL.

SAMSTAG - 26/05/2018
YOGA-RELAX-TAG

10:00 - 11:30 UHR ASANA WORKSHOP

11:30 - 13:30 UHR YOGISCHES MITTAGESSEN*

13:30 - 14:30 UHR MEDITATION (EINFÜHRUNG)

14:30 - 15:30 UHR PAUSE

15:30 - 17:00 UHR ASANA WORKSHOP

GÖNN DIR EINEN YOGA-RELAX-TAG. TANKE KRAFT BEI ASANAVARIATIONEN (KÖRPERSTELLUNGEN), PRANAYAMA (ATEMÜBUNGEN) UND VERBINDE DICH MIT DEINER SEELE. EIN GANZER YOGA-TAG GIBT YOGA-KENNERN FRISCHEN WIND FÜR DIE EIGENE PRAXIS UND YOGA-NEULINGEN EINE SOLIDE BASIS FÜR DIE ÜBUNG ZUHAUSE ODER IM WÖCHENTLICHEN KURS.

⇒ PREIS 60,- EURO

* EIN LAKTO-VEGETARISCHES GERICHT

SONNTAG - 27/05/2018
YOGISCHES KOCHEN

10:00 - 13:00 UHR KOCHEN

13:00 - 14:00 UHR GEMEINSAMES MITTAGESSEN*

EINE GESUNDE ERNÄHRUNG TRÄGT, WIE EINE REGELMÄßIGE ASANA-PRAXIS, ZU UNSEREM WOHLBEFINDEN BEI. YOGISCHES KOCHEN BEDEUTET EINE LAKTO-VEGETARISCHE KÜCHE - INSPIRIERT VON DER AYURVEDISCHEN KRÄUTER- UND GEWÜRZANWENDUNG. WIR KOCHEN GEMEINSAM EINE AUSGEWOGENE MITTAGESSEN MITNACHTISCH.

⇒ PREIS 35,- EURO



LOCATION
ANTONIUSHOF
HAUPSTRASSE 77
69257 WIESENBACH



ANMELDUNG
ELKEMAIER@GMX.DE
0177 406 76 88
FACEBOOK: @YOGAMITELKE

BITTE UM VORHERIGE ANMELDUNG