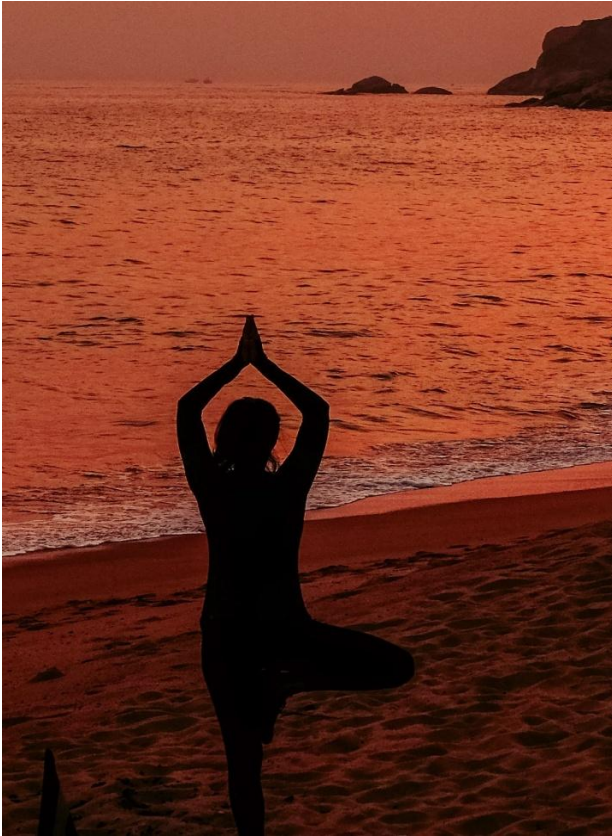


Yoga & Genuss

für meinen Typ



für meine Sinne



*Wie kann ich herausfinden,
sowohl in meiner Yoga-Praxis*

*Asanas - für mich abgestimmt
Meditation - für mich selbst*

*als auch kulinarisch,
was mir gut tut ?*

*Dosha- meine Konstitution
gesund und lecker kochen*

In diesem Workshop möchten wir, KATHRIN und SKAIDRIT, Dir eine Einführung geben, wie Du Deine Yogapraxis und Deine Ernährung für Dich passend gestalten kannst.

Wir werden Yoga so praktizieren, dass Dir Deine körperlichen Gegebenheiten helfen, Dich wohlfühlen.

Wir werden Dir die ayurvedische Küche nahe bringen mit Mut zu Gewürzen und zu neuen Gerichten.

Yoga ist ein Weg für Körper, Geist und Seele.

Ayurveda ist eine traditionelle Wissenschaft vom gesunden Leben.

*Ort: Zentrum für persönliche Entwicklung und Gesundheit
Ahornallee 10, 16547 Birkenwerder*

Datum: 29. Februar 2020 und 5. Dezember 2020 jeweils 14-18 Uhr

Preis: 79,- € pro TeilnehmerIn

Anmeldung per Mail: [Skaidrit: genussvoll.kochen@web.de](mailto:Skaidrit.genussvoll.kochen@web.de) oder [Kathrin: info@yoga-zeit-fuer-sich.de](mailto:Kathrin.info@yoga-zeit-fuer-sich.de)