

Yoga & Genuss

FÜR MEINEN TYP

FÜR MEINE SINNE



Deine
individuelle
Fortbildung
2021



Wie kann ich herausfinden,
sowohl in meiner Yogapraxis als auch kulinarisch,

WAS MIR GUT TUT?

Mit unserem Fortbildungs-Wochenende geben wir Dir eine Einführung, 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 bringen Dir die ayurvedische Küche nahe: Lasse Dich am Samstag und zum Sonntagsfrühstück bekochen, lerne wohltuende Gewürze und Nahrungsmittel für Deinen Typ kennen. Am Sonntag kochen wir zusammen ein mehrgängiges Menü - Du kannst neugierig sein auf neue Gerichte und Gewürze.

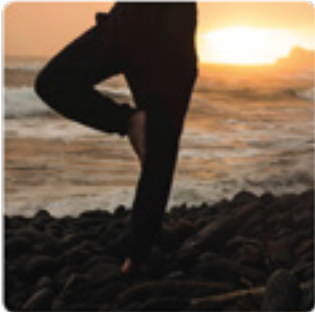
Ein wichtiger Punkt dieses Wochenendes - Deine Konstitutionsbestimmung. Eine kleine Einführung gibt es dazu am Samstag. Und den Sonntag verbringen wir mit dem Fragebogen zur Konstitution und/oder mit einem kurzen Einzelgespräch. Wir machen Yoga, kochen und genießen gemeinsam.

Unser Anliegen ist es, Dir zu zeigen, wie Du eigenverantwortlich in Bezug auf Yoga und Ernährung handeln und Dir Gutes tun kannst.



Yoga ist ein Weg

für Körper, Geist
und Seele.



Asanas –
für mich abgestimmt

Meditation –
für mich selbst



Ayurveda – eine traditionelle Wissenschaft vom gesunden Leben



Wir bieten Dir mit unserer Fortbildung Impulse für dieses wohlthuende, faszinierende und genussreiche Thema, sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Termine & Preise 2021

27. / 28. März

12. / 13. Juni

18. / 19. September

01. / 02. Mai

07. / 08. August

02. / 03. Oktober

Samstag o. Sonntag einzeln buchbar, je



160,- €

Das komplette Wochenende **mit 10% Rabatt**

288,- €

(zzgl. Anreise-, Übernachtungs-, und anteiliger Verpflegungskosten)

Die genaue Information zum Seminarort und zur Anmeldung
findest Du auf unseren Websites:

www.yoga-zeit-fuer-sich.de

www.genussvoll-kochen.info



Kathrin Wesener

Hathayoga-Lehrerin
Yogatherapeutin
Meditationsleiterin

Für sie ist Yoga vor allem die Zeit für sich selbst, mit Bewegung, Atmung, Innehalten und Eins sein. Kathrin unterrichtet in Gruppen und individuell, gibt Workshops, gestaltet Yoga-Wochenenden und leitet Meditationen an. Ihr Unterricht lässt Deinen Körper in die Kraft kommen, streichelt Deine Seele und bringt Deinen Geist zu Ruhe.

www.yoga-zeit-fuer-sich.de

Skaidrit Fitz-Waller

Ayurveda-Köchin
Gesundheitstrainerin

Mit großer Hingabe und Freude steht sie am Herd. Ihre Begeisterung für die Welt der Gewürze kann man schmecken.

Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit frischen, saisonalen, regionalen und biologischen Lebensmitteln. Sie begleitet Seminargruppen als Köchin auf Reisen, kocht aber auch gern für private Feste und gibt Kochkurse zur ayurvedischen, vegetarischen und veganen Küche.

www.genussvoll-kochen.info

