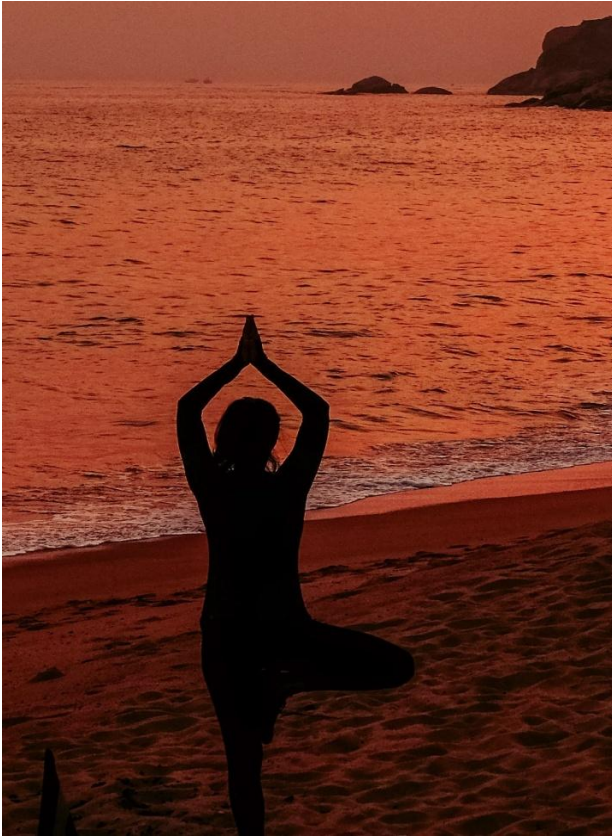


# Yoga & Genuss

*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)*