



*Wie kann ich herausfinden, sowohl in meiner Yogapraxis
als auch kulinarisch, was mir gut tut?*

An diesem individuellen Wochenende möchten wir Dir zeigen, wie Du Deine Yogapraxis und Deine Ernährung für Dich passend gestalten kannst.

Yogalehrerin Kathrin praktiziert mit Dir typgerechtes Yoga, wohltuend auf Dich abgestimmt. Ayurveda-Köchin Skaidrit zeigt Dir, wie Du mit tollen Rezepten und Gewürzen Deine Mahlzeiten individuell zubereiten kannst.



Grüne Oase
Stutenmilchfarm



24. - 26. Mai 2024

in der Grünen Oase in Bredow

399,- €/Person zzgl. ÜN & Anreise

(EZ 80,- für 2 ÜN/Person, DZ 72,- für 2 ÜN/Person // Abrechnung direkt mit dem Seminarhaus)

Wir bieten Dir mit unserem Workshop Impulse für dieses wohltuende, faszinierende und genussreiche Thema, sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Yoga und Ayurveda sind ein Weg für Körper, Geist und Seele.

Anmeldung und weitere Infos unter

www.genussvoll-kochen.info oder www.yoga-zeit-fuer-sich.de