



*Gesund & typgerecht
Was genau tut mir in meinem Alltag gut?*

An diesem verlängerten 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 Deine Bedürfnisse abgestimmt.
Ayurveda-Köchin Skaidrit zeigt Dir, wie Du mit tollen Rezepten und Gewürzen Deine Mahlzeiten individuell zubereiten kannst.
Wir bieten Dir mit unserem Workshop neue Impulse und Faszination für dieses genussreiche Thema.
Der Rahmen dafür ist klein und persönlich für 6 bis 8 Teilnehmende.

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



*23. - 26. April 2027
auf dem Wendthof in der schönen Uckermark
649,- € p.P. im DZ oder 679,- € im EZ
(zzgl. Anreise)*

Weitere Infos unter www.genussvoll-kochen.de oder www.yoga-zeit-fuer-sich.de