

WORKSHOP

SANFT ANKOMMEN

YOGA & AYURVEDA // 26. SEPTEMBER

DER HERBST IST DIE ZEIT DES ÜBERGANGS. WENN DIE TAGE KÜRZER WERDEN UND DER WIND AUFFRISCHT, BENÖTIGT UNSER KÖRPER STABILITÄT UND WÄRME.

IN DIESEM WORKSHOP BEREITEN WIR UNSER SYSTEM OPTIMAL AUF DEN HERBST VOR. DU ERFÄHRST WIE DU MIT DER RICHTIGEN ERNÄHRUNG UND TÄGLICHEN ROUTINE DEIN IMMUNSYSTEM STÄRKEN UND DAS "VATA CHAOS" (UNRUHE, TROCKENHEIT) BÄNDIGEN KANNST. WIR WIDMEN UNS BESONDERS DER ERDUNG. DURCH DIE VERBINDUNG VON YOGA UND AYURVEDA LÖSEN WIR VERSPANNUNGEN, DIE DURCH DEN WETTERWECHSEL ENTSTEHEN.

FÜR WEN IST DER WORKSHOP GEEIGNET?

DER WORKSHOP IST GEEIGNET FÜR DICH, WENN DU

- MEHR ERDUNG, WÄRME UND SELBSTFÜRSORGE IN DEINEN ALLTAG BRINGEN MÖCHTEST
- DEINEM KÖRPER UND NERVENSYSTEM BEWUSST ETWAS GUTES TUN WILLST
- NEUGIERIG AUF DIE VERBINDUNG VON AYURVEDA UND YOGA BIST

DATUM: 26. SEPTEMBER

ZEIT: 14:00–18:00 UHR

ORT: DRABENDERHÖHE

DAUER: 4 STUNDEN

PREIS: 50 €

PLATZ SICHERN:

0176 22661074

KATHRIN2023MOVE@GMAIL.COM

NUR 5 PLÄTZE ZU
VERGEBEN

