

YOGA & AYURVEDISCHER KOCHKURS

.....> IM HERBST <.....

75,-
PRO PERSON

WARUM YOGA UND AYURVEDA SO GUT ZUSAMMENPASSEN

YOGA BEWEGT UND BRINGT DEN KÖRPER IN BALANCE. ES SCHENKT
UNS KRAFT, FLEXIBILITÄT UND HILFT UNS, REGELMÄSSIG ZUR RUHE ZU
KOMMEN.

AYURVEDA NÄHRT MIT BEWUSSTER ERNÄHRUNG, RICHTET SICH NACH
DEN JAHRESZEITEN UND UNTERSTÜTZT UNSERE VERDAUUNG, UNSER
IMMUNSYSTEM UND UNSERE INNERE BALANCE.

GERADE IM HERBST, DER VATA-ZEIT, BRAUCHEN WIR WÄRME, RUHE
UND NÄHRENDE, WÄRMENDE LEBENSMITTEL.
SO TUN WIR NICHT NUR UNSEREM KÖRPER, SONDERN AUCH UNSERER
SEELE ETWAS GUTES.

— ♥ —
06.11.2026 17 - 21 UHR
MULTIPLES HAUS UMMENDORF



MARIANNE SCHWIENHORST
TEL.: 0177 4048651

ANMELDUNGEN UNTER

JESSICA TSCHEPPIK
TEL.: 01573 3050065