

YOGA & AYURVEDISCHER KOCHKURS

.....> IM WINTER <.....

75,-
PRO PERSON

WARUM YOGA UND AYURVEDA SO GUT ZUSAMMENPASSEN

DER WINTER STEHT IM AYURVEDA FÜR DIE KAPHA-ZEIT – EINE ZEIT DER RUHE, DES RÜCKZUGS UND DER EINKEHR, DIE UNS ABER AUCH SCHWER UND TRÄGE MACHEN KANN.

YOGA BRINGT BEWEGUNG, WÄRME UND LEICHTIGKEIT IN DEN KÖRPER, LÖST SPANNUNGEN UND SCHENKT UNS RAUM ZUM DURCHATMEN.

AYURVEDA NÄHRT UNS VON INNEN: MIT WÄRMENDEN, GUT GEWÜRZTEN UND LEICHT VERDAULICHEN SPEISEN UNTERSTÜTZEN WIR UNSER VERDAUUNGSFEUER UND SCHENKEN KÖRPER UND SEELE GENAU DAS, WAS SIE IN DER KALTEN JAHRESZEIT BRAUCHEN.

GEMEINSAM VERBINDEN WIR BEWEGUNG, ENTSPANNUNG UND BEWUSSTE ERNÄHRUNG – FÜR MEHR WÄRME, ENERGIE UND WOHLBEFINDEN IM WINTER. UNSER FOKUS: WÄRME STATT KÄLTE · BEWEGUNG STATT TRÄGHEIT · RUHE STATT HEKTIK · GENUSS STATT ÜBERFORDERUNG

05.12.2026 10 - 14 UHR
MULTIPLES HAUS UMMENDORF



MARIANNE SCHWIENHORST
TEL.: 0177 4048651

ANMELDUNGEN UNTER

JESSICA TSCHEPPIK
TEL.: 01573 3050065