

BASENWOCHE

MIT YOGA UND ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Nächster Termin: 27.04. – 03.05.18



Ernährung

- ✓ Selbstständige Durchführung eines **basischen Ernährungsprogramms** unter genauer Anleitung und persönlicher Begleitung.
- ✓ Abschließender Vortrag zu gesunder Ernährung nach Ayurveda.



Yoga

- ✓ Drei Yogaeinheiten á 90 min zur Kräftigung sowie zur körperlichen und seelischen Entspannung.



Entspannung

- ✓ 7 Mails zur Begleitung mit Inspirationen, Entspannungstipps & Meditationsanregungen

Freitag: 18.30 – 20.00 Yoga

Samstag: 11.00 - 12.30 Yoga

Sonntag 09.30 - 12.00 Yoga & Ernährungsvortrag

Kursort: Kursraum der Bach Apotheke,
Steinbruchstraße 6, 1160 Wien

Kosten: € 165,- (max. 7 TeilnehmerInnen)

Nähere Infos & Anmeldung: office@koerpergut.at | www.koerpergut.at



K Ö R P E R G U T