

Die Yogafabrik

Birgit Wieczorek

Yogalehrerin BDY/EYU

Karin Schuller

Ayurveda Ernährungsberaterin /Köchin

www.gesundheit-aus-dem-kochtopf

015141443286

02261/913817

www.yogafabrik-wiehl.de



Yoga & Ayurveda

Samstag, 31.01.2015

10.30 – 14.00 Uhr

Beitrag 45€ / Mitglieder 42€

Inklusive Getränken und ayurvedischer Mahlzeit

Yoga, die „Anbindung an die innere Kraft“ und Ayurveda, das „Wissen vom Leben“ entstammen einer gemeinsamen Tradition. Beide wollen Körper und Geist stärken, Gesundheit, Fülle und Wohlbefinden fördern.

Yoga ist in den letzten Jahren unglaublich populär geworden, immer mehr Menschen schätzen und lieben mittlerweile diese wunderbare Tradition. Wir verbinden Atem und Bewegung und erleben uns in unserer Kraft und Weite, aber auch in unserer Stille und in kompletter Entspannung. Körper und Geist verändern sich, wir bewegen uns im wahrsten Sinne des Wortes auf das Potential und die Liebe in uns selbst zu.

Auch Ayurveda ist in aller Munde, auch diese Tradition ist eng an die indischen Weisheitslehren geknüpft und ein Weg der Ganzwerdung und Heilung. Wir lernen aus einem anderen Blickwinkel uns selbst, unsere Vorlieben und Konstitution immer besser kennen und beginnen entsprechend auch unsere Ernährungsgewohnheiten zu hinterfragen und hin zu mehr Wohlbefinden zu verändern.

Die Yogafabrik

Birgit Wieczorek

Yogalehrerin BDY/EYU

Karin Schuller

Ayurveda Ernährungsberaterin /Köchin

www.gesundheit-aus-dem-kochtopf

015141443286

02261/913817

www.yogafabrik-wiehl.de



Yoga & Ayurveda

*Unser Körper geht immer mehr in Resonanz mit dem, was wir ihm geben,
mit der Art und Weise, wie wir uns bewegen und ernähren,
wie wir denken und fühlen.*

*Somit ergänzen und befruchten sich
Yoga und Ayurveda auf ganz besondere Weise.*

*Wir bieten an diesem Vormittag noch einmal die Kombination von
Yoga & Ayurveda an mit einer 90-minütigen Yoga- Praxis, gefolgt von einer
gemeinsamen ayurvedischen Mahlzeit in Form von köstlichstem Fingerfood
und einem Vortrag auch dazu, was den Körper jetzt im Winter stärken und
gesund halten kann.*

*Auch gibt es Vorab-Informationen zu unserem
Yoga & Ayurveda - Urlaub vom 04.10. -11.10.2015 in Italien!!*

Bitte unbedingt verbindlich anmelden!!

*Wir freuen uns auf Euch!
Birgit & Karin*