

Neue Termine im "HERZensWERK"

Freitag, 13.09.2019 → „Ayurvedaküche im Herbst“ mit Karin

- Saisonale und regionale Ernährung,
- den Körper auf die kalte Jahreszeit einstellen,
- gemeinsames Kochen mit Karin

A

18 – 22 Uhr - 55 Euro p.P. (max. 8 Plätze)

Samstag, 14.09.2019 → „Ayurveda-Wurzel-Wandern“ mit Karin

- Hier gehen wir, zunächst, Wandern und suchen/ graben verschiedene Pflanzen / Kräuter-Wurzeln aus - z.B. Alant, Beinwell, Nelkenwurz, Löwenzahn u.s.w.- danach findet im "HERZensWERK" wieder die Verarbeitung und ein gemeinsames Essen statt

B

10 – 16 Uhr - 70 Euro p.P. (max. 8 Plätze)

Sonntag, 15.09.2019 → „Yoga und Ayurveda mit allen Sinnen“
Workshop mit Karin und Beate

- Wir beginnen mit 90 Min. **Yoga** -mit Beate- (auch für Anfänger) die 3 Gunas – menschliche Charakteristika = Sattva, Rajas, Tamas)
danach 15 Min. Teepause
weiter geht's mit 90 Min. **Ayurveda-Vortrag** und gleichzeitiger **Verkostung** -mit Karin-
danach Fragerunde

C

11 – 15.30 Uhr - 55 Euro p.P. (max. 7 Plätze)

Achtung !!! Teilnahmegebühr-Reduzierung = 110 Euro p.P möglich

bei Kombi-Paket aus **A + B** 13.09.19 und 14.09.19

oder Kombi-Paket aus **B + C** 14.09.19 und 15.09.19

HERZensWERK



Beate Welzel - Yogalehrerin BYY

> Yoga - Meditation - Yoga Nidra – Seminare – Workshops – Beratung <
Telefon 02245 6007017 Mobil 01575 2166452

Neue Termine im "HERZensWERK"

Freitag, 01.11.2019



„Himmel und Erde verbinden“

Ganztages - Workshop Yoga + Ayurveda

mit Karin und Beate

- 90 Min. Yoga für 3. Chakra - Manipura=leuchtendes Juwel (auch für Anfänger)
- Teepause
- Ayurvedische Koch-Demonstration mit gleichzeitiger Info
- Essen und genießen
- gemeinsam die Natur erleben/wahrnehmen
- angeleitete ayurvedische Kopf-/Fußmassage mit ätherischen Ölen (mit Paarbildung)

10 - 17 Uhr - 110 Euro p.P.

(max. 7 Plätze)

Preisvorteil hier: wenn ihr euch **zu zweit anmeldet**, reduziert sich die Teilnahmegebühr pro Person/Teilnehmer-in auf 95 Euro p.P.

Freitag, 29.11.2019



„meet & eat“

mit Karin

- ein ayurvedisches Abendessen mit Freunden, einfach nur ankommen und genießen!!!

Karin Schuller kocht für uns ein ayurvedisches Menü. Setze dich an einen hübsch gedeckten Tisch und lasse dich überraschen 😊

- * **inklusive**
= Speisen und Getränke
= viel Information rund um Ayurveda für jedermann
= nette Gespräche

18.30 – 21.30 Uhr - 35 Euro p.P. *

(max. 15 Plätze)

Wenn du dir einen Platz zu einer dieser Veranstaltungen (verbindlich) reservieren lassen möchtest, so kannst du dieses ab sofort tun direkt über das Anmeldeformular unter Termine auf der Internetseite von Karin Schuller www.gesundheit-aus-dem-kochtopf.de

Wir freuen uns auf DICH 😊 Karin und Beate ॐ

HERZensWERK



Beate Welzel - Yogalehrerin BYY

> Yoga - Meditation - Yoga Nidra – Seminare – Workshops – Beratung <
Telefon 02245 6007017 Mobil 01575 2166452