



*Wie kann ich herausfinden, sowohl in meiner Yogapraxis
als auch kulinarisch, was mir gut tut?*

An diesem individuellen Wochenende möchten wir Dir zeigen, wie Du Deine Yogapraxis und Deine Ernährung für Dich passend gestalten kannst.

Yogalehrerin Kathrin praktiziert mit Dir typpgerechtes Yoga, wohltuend auf Dich abgestimmt. Ayurveda-Köchin Skaidrit zeigt Dir, wie Du mit tollen Rezepten und Gewürzen Deine Mahlzeiten individuell zubereiten kannst.



13.-15. Oktober 2023

im Haus Am Waldsee bei Wittstock

349,- € zzgl. Anreise & ÜN

(EZ 55,00 €/ÜN/P / DZ 38,00 €/ÜN/P- bitte über uns buchen)

Wir bieten Dir mit unserem Workshop Impulse für dieses wohltuende, faszinierende und genussreiche Thema, sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten.

Yoga und Ayurveda sind ein Weg für Körper, Geist und Seele.

Anmeldung und weitere Infos unter
www.genussvoll-kochen.info oder www.yoga-zeit-fuer-sich.de