



Erfreuen Sie einen
Ihrer Lieben
mit einem Gutschein
für dieses Angebot!

Yoga-Ayurveda-Auszeit

am Sonnabend, 15. Februar, von 10-17 Uhr

Stutenmilchfarm Bredow, 14656 Brieselang OT Bredow, Zur Grünen Oase

Sie möchten Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen bekommen, Ihre Potenziale zum Strahlen bringen? Dann richten Sie Ihren Lebensstil nach dem ganzheitlichen Wissen des Yoga und Ayurveda aus.

Wie das geht, erleben Sie während dieser Tagesauszeit. Sie erwartet ein professionell geführtes Yoga-programm mit regenerativen Körper-, Atem- und Geistesübungen; außerdem eine Einführung in die Grundlagen der ayurvedischen Konstitutionslehre und Tagesroutine. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.



Ausgestattet mit dem neuen Wissen können Sie Gelassenheit, Selbstvertrauen und Freude wieder mehr Raum geben und Stress nachhaltig abbauen. Zugleich finden Sie Verständnis im Umgang mit Ihrem Körper sowie mit Ihrer Psyche. Damit sind Sie gut gewappnet für die Herausforderungen unserer Zeit.

Die Teilnahme kostet 95 EUR pro Person. Im Preis inbegriffen ist Tee, Kaffee und Wasser. Optional kann auch die Verpflegung (gesunde Snacks, eine frisch gekochte ayurvedische Suppe und Dessert) für 19 EUR dazu gebucht werden.

Ablauf

10-13 Uhr Übungspraxis | 13-15 Uhr Mittagspause + Farm-Führung | 15-17 Uhr Übungspraxis

Mehr Informationen auf www.marionvoigt.de

Buchen Sie jetzt! Anmeldung & Beratung Marion Voigt ☎ (0172) 4 22 92 14

