



Yoga Special Workshop: Sonntag, den 21. August 2016

- 09:30-11:00h Yoga
- 11:00-11:30h Vortrag
- ab 11:30h kleiner Snack und Fragerunde

Nach dem ganzheitlichen Prinzip des Yoga sprechen wir erst dann von „Gesundheit“, wenn der Mensch sich rundum gut fühlt. Gesunde Ernährung bedeutet im Yoga, dass sie nicht nur unseren Körper stärkt, sondern auch für unseren Geist gut ist. Dadurch können wir Krankheiten vorbeugen, vorhandene Krankheiten am Fortschreiten hindern und unsere Lebensqualität spürbar verbessern.

An diesem Workshop konzentrieren wir uns auf eine starke Körpermitte. Mit speziellen Yoga Übungen aktivieren wir unser Verdauungssystem, regen den Stoffwechsel an und stärken das Immunsystem.

Der anschliessende Vortrag gibt einen groben Überblick über gesunde Ernährung und wie man diese in den Alltag integrieren kann.

Wir freuen uns auf einen spannenden Workshop und darauf, euch auf eurem Weg zu mehr Energie und Wohlbefinden zu begleiten.

Ort: Im *Raum und Yoga* an der Krummgasse 5 in Boswil.

Mitbringen: Bequeme Kleidung und ein Handtuch.

Leitung: Claudia Jorge, diplomierte Yogalehrerin
Monika Schibler, ganzheitliche Gesundheitsberaterin i.A.

Kosten: CHF 40.00, bitte bar mitbringen.

Auskünfte und Anmeldung: info@raum-und-yoga.ch
Natel: 077 206 27 51