



DETOX YOUR BODY MIND SOUL

YOGA & ERNÄHRUNG

Samstag 7. und Sonntag 8. April 2018, im Freizeitzentrum Zumikon

In diesem Workshop befassen wir uns mit dem Zusammenspiel von Yoga und Ernährung. Beides nährt unseren Körper. Wissenswertes über Ernährung sowie ein Kochworkshop mit gemeinsamen Mittagessen ergänzen den praktischen körperlichen Teil; wir werden ausreichend Zeit für Meditation, Pranayama (Atemübungen), Kriyas (Reinigungsübungen) und natürlich Asanas (Körperstellungen) haben.

Samstag:

8.00 - 10.00	Meditation, Pranayama, Kriyas, Asanas (Annette)
10.15	Frühstück
11.00 - 12.00	Wissenswertes über Ernährung (Karin)
12.00 - 14.00	Asana (Annette)
14.00 - 16.30	Kochworkshop inkl. gemeinsames Mittagessen (Karin)
16.30 - 17.00	Final Meditation (Annette)

Sonntag:

9.00 - 9.40	geführte Meditation (Karin)
9.40 - 11.40	Pranayama, Asanas (Annette)
11.40 - 13.00	"Diese Suppe esse ich nicht" - wie ich meine Mitmenschen (Kinder) mit Grünfutter & Co. begeistere (Karin)

Wir bitten die Teilnehmer am Samstag und Sonntag Morgen schweigend im Ballettsaal einzutreffen. Wir starten mit einer kurzen Meditation, bzw. sitzen eine Weile in Stille.

Preis:	CHF 280.-
Anmeldungen:	per Email: annette.kaltbrunner@gmx.net per Telefon: 079 746 63 43



Annette Kalt, YogAnet



Karin Arigoni, health&vitality