

~ Detox, Ernährung, Ayurveda, TCM... ~

mit Sabine Vaaßen, Simona Moschoglou & Naissan Schneider



An diesem Wochenende geht es um dich und deine Gesundheit...

Wir wollen gemeinsam meditieren und dir verschiedene Reinigungstechniken aus dem Yoga (Kryas) vorstellen. Diese Techniken werden wir anschließend in die Praxis umsetzen und dich durch einen schönen Detox-Flow führen. Zudem wird es eine Einführung geben in die traditionellen Gesundheitssysteme Ayurveda und TCM (traditionelle chinesische Medizin)! Einen großen Stellenwert in diesen beiden uralten Heilkünsten nimmt die Ernährung ein.

Unsere Gastdozentin Sabine Vaaßen wird speziell zu diesem Thema einen Vortrag mit folgenden Themen/Fragestellungen halten:

Was nimmst Du zu Dir? Was verleibst Du Dir über Deine Ernährung ein? Wie viel Zeit nimmst Du Dir für eine gesunde Ernährung? Was ist für Deinen Körper gut verträglich und was nicht? Wie kannst Du gut für Dich sorgen durch eine gesunde Ernährung? Für wen ist welche Ernährung geeignet und unterstützend?

Es wird individuellen Raum geben für Fragen zu deiner Ernährung und deinem Stoffwechsel...

~ 27/28 Januar ~ Sa/So 8-18 Uhr ~ Kosten: 250 Euro ~
Sternendojo/ Simyoga