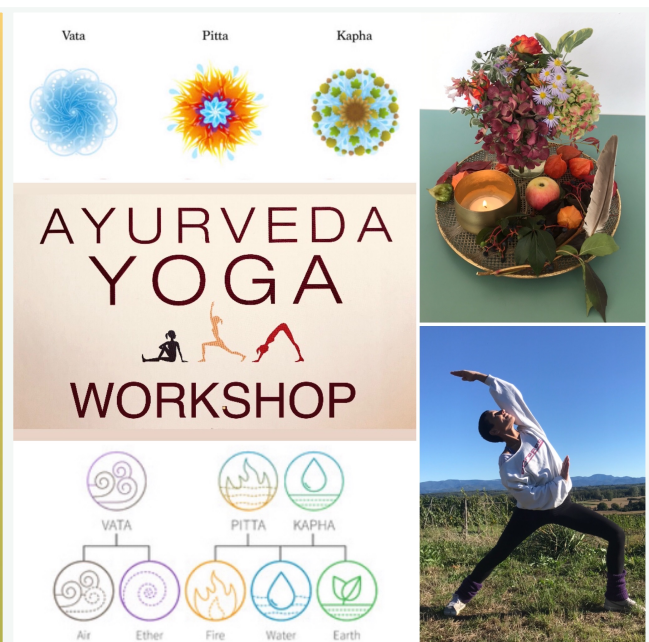


HERBSTFIT mit AYURVEDA

Samstag 12. Okt.

9:30 - 12:30 Uhr



Die Übergangszeit am Ende des Sommers ist die ideale Zeit, um sich auf den Herbst vorzubereiten.

Unser Körper fährt seinen Stoffwechsel jedes Jahr im Oktober/November einen Gang runter.

Genau wie die Bäume im Herbst ihre Blätter verlieren, sollten auch wir uns der angesammelten Schlacke erleichtern und unser Immunsystem nachhaltig stärken.

Dieser Workshop bietet Anregungen für eine sanfte Detox-Kur zuhause, um dich auf die kältere Jahreszeit einzustimmen und deine inneren Kräfte zu stärken. Eine achtsame Yoga-Sequenz rundet den gemeinsamen Vormittag ab.

Der Workshop setzt sich aus einem Theorie-Teil und anschließender Praxis zusammen (kleine Pause inkl.).

Dozentin: Marjorie | Ausgleich: 38€ (35€ erm.)

