

YOGA & AYURVEDA FOR WOMEN'S HEALTH & BEAUTY

11. bis 13.01.2019, Bergisches Land



YOGA

Übe morgens und abends Yoga, um Dich vom Übermaß der Feiertage zu reinigen, körperlich zu stärken, geistig und energetisch neu auszurichten.

AYURVEDA

Wir teilen mit Dir unseren besten Tipps & kleine Rituale aus dem Yoga & Ayurveda – speziell für Frauen und abgestimmt auf Dein Dosha.

SELF CARE

Du nimmst viele Ideen für gesunden Ernährungs- und Lebensstil mit nach Hause und kannst sie leicht in Deinen Alltag integrieren.

LADIES, SAVE YOUR SPOT!

Bye, bye, trübe Jahreszeit: Nimm Dir im Januar eine Auszeit vom Alltag und schenke Dir wertvolle Zeit nur Dich! Nicole & Yvonne Hoberg laden Dich gemeinsam mit der Ayurveda-Köchin Yvonne Wagner (DieWagnerin.de) zu einem inspirierenden Body & Mind-Wochenende im Bergischen Land ein.

In unserem schönen Retreat-Haus „Unter den Linden“ steht alles im Zeichen der weiblichen Shakti-Power!



SO LÄUFT EIN RETREAT TAG AB

- Fließe durch eine dynamisch-kreative Yoga-Stunde am Morgen
- Genieße danach ein ausgiebiges ayurvedisches Frühstück
- Nachmittags kannst Du in Ruhe lesen, in die Sauna gehen, die Natur erkunden oder Freundschaften schließen
- Abends übst Du eine ruhigere, revitalisierende Yoga Stunde und erlebst in der Gruppe die nährenden Energie von Meditation und Pranayama
- Du lässt den Tag ausklingen mit einem Ayurveda-Soulfood Kochworkshop und speziellen Ernährungstipps für Deine Konstitution (Dosha)

KOSTEN: 450 EUR (ALLES INKLUSIVE)

Einzel – oder Doppelzimmer,
köstliche Ayurveda Mahlzeiten, 4
Yoga-Einheiten mit Meditation &
Pranayama, Ayurveda Kochkurs,
Dosha-Bestimmung

Wann: 11.-13. Januar 2019
Wo: Haus Unter Linden,
Wermelskirchen
Infos: Tel. 0151 58 50 1297
info@glowyoga-koeln.de