

YOGA – KLANG & NATUR – GENUSS

Wochenende

genieße wertvolle Zeit
im schönen Reichenau an der Rax

FR 5.6.2020 ab 13:00 bis **So 7.6.2020** 15:00 Uhr



Ein Yoga – Klang & Natur – Genuss Wochenende für alle
die sich mit sanften Yoga Asanas und wunderbar entspannenden Klängen
sowie den Schätzen der Natur im Zyklus der 5 Elemente
Gutes tun wollen.

von und mit

Monika Haschky - zertifizierte Gesundheitsyogalehrerin, Yoga & Klang

Andrea Seisl - Dipl. TCM Ernährungsberaterin, zertifizierte
Kräuterpädagogin

- ☯ Es erwartet dich ein aktiver Start in den Tag mit Yoga.
- ☯ Kräuterwanderungen mit Kräuterlehre, sowie kulinarischen und pflegenden Zubereitungen.
- ☯ Reflexzonenmassagen mit entspannenden Kräutern und Klängen.
- ☯ Das Kennen lernen von wertvollen Akupressur-Punkten.
- ☯ Einblicke in die Ernährung nach den 5 Elementen der TCM.
- ☯ Verschiedene Atemtechniken, die auch zwischendurch und überall anwendbar sind.
- ☯ Mit Yoga - Klang - und Achtsamkeit dich selbst bewusster wahrzunehmen, Gelassenheit spüren und den eigenen Rhythmus wieder neu zu entdecken.

Seminarpauschale: € 280,- (excl. Zimmer und Mahlzeit)

Veranstaltungsort und Zimmerreservierung:
Flackl Wirt in Reichenau/Rax - www.flackl.at

yogareich

Anmeldungen und nähere Infos
www.yogareich.at
www.tcm-naturgenuss.com



Wir freuen uns auf Euch
Monika und Andrea