



Yoga & Tafelspitz

Das Seminar für mehr GLEICH-GEWICHT

02. bis 04. März 2012

Seminarhaus Wolfsfeld

Bewegung, Entspannung und gesunde Ernährung bilden die Basis für Ihr individuelles Gleichgewicht. Das Seminar zeigt Ihnen Wege zu mehr Ausgeglichenheit und einer sinnvollen Regulierung Ihrer Ess- und Lebensgewohnheiten im Alltag unter den Gesichtspunkten der Chinesischen Diätetik und Yoga.

*Springen Sie morgens voller Energie aus dem Bett?
Fühlen Sie sich nach einer Mahlzeit angenehm genährt oder macht Ihnen ständiger Hunger zu schaffen?
Ernähren Sie sich stressfrei und gesund, ohne lästiges Kalorienzählen, ohne Völlegefühl und ohne sich nach einer Mahlzeit schwer und müde zu fühlen?
Und welche Rolle spielt dabei Ihre Körper- und Lebenshaltung?*

In diesem Seminar lernen Sie alltagstaugliche Ernährungs- und Bewegungskonzepte kennen, die durch eine gesunde Nahrungszusammenstellung und leicht durchführbare, entspannende, wie auch stimulierende Yogaübungen eine aktive Lebensweise unterstützen. Neben dem vermittelten theoretischen Hintergrund eignen sich die während dieses Seminars angebotenen Speisen hervorragend als Einstieg in Ihren persönlichen Ernährungsplan. Darüber hinaus bietet das Seminarhaus Wolfsfeld einen idealen Rahmen zur Durchführung der abwechslungsreichen Yogaeinheiten.

Nehmen Sie sich mit diesem Wochenende eine kleine Auszeit vom Alltag und erfahren Sie sich im Kontakt zu Ihrer „lieblichen Mitte“!

Seminarpauschale: 179,- Euro

zzgl. Unterkunft/Vollpension im DZ 54€ / im EZ 57€ bzw. 60€ pro Nacht



Group-Training
Yoga
Aquafitness

Katrin Rößler
www.your-yoga-coach.de

Anmeldung ab sofort unter:

Katrin Rößler,
info@your-yoga-coach.de, Telefon 0178-5485176

oder
Rita Brückner,
Telefon 0172-8200392



Katrin Rößler

Die ausgebildete Yoga-Lehrerin unterrichtet seit Jahren in Gruppen oder Einzelunterricht klassisches Hatha Yoga unter dem Schwerpunkt der Marmalehre, die ihren Ursprung in der ayurvedischen Medizin findet. Darüber hinaus ist sie als Dozentin für Yoga an Volkshochschulen tätig und beteiligt sich dort an der Entwicklung und Umsetzung von speziellen Konzepten zur Förderung der Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Als ausgebildete Group-Trainerin arbeitet sie regelmäßig mit Sportler/Innen zusammen. Dabei integriert sie Yoga in moderne Trainingsprogramme.

www.your-yoga-coach.de



Rita Brückner

Sie ist Ernährungscoach mit Leib & Seele. Ihr Schwerpunkt liegt im Vermitteln eines geschickten Umgangs mit unserem "täglichen Brot" unter Berücksichtigung der jeweils individuellen Ausgangssituation ihrer Klienten. Stress, Burnout, Klimakterium haben sie aufgrund eigener Symptomatik auf den Weg zur TCM und weiter zum Ernährungscoach geführt. Sie verbindet dabei die Aspekte der Chinesischen Diätetik mit westlichen Ernährungskonzepten zu einer harmonischen Einheit. Darüber hinaus ist sie engagierte Officemanagerin einer Arztpraxis für TCM. Sie gibt begeistert weiter, was ihr geholfen hat ihre gewohnte Vitalität zurückzugewinnen.

Yoga & Tafelspitz

Das Seminar für mehr GLEICH-GEWICHT

02. bis 04. März 2012

Seminarhaus Wolfsfeld

Seminarpauschale: 179,- Euro

zzgl. Unterkunft/Vollpension im DZ 54€ / im EZ 57€ bzw. 60€ pro Nacht

- Freitag :**
- ab 17:00 h Anreise
 - Begrüßung - Ablauf
 - Abendessen
 - Yoga: Ankommen - Wahrnehmen - Regenerieren

- Samstag:**
- Yoga: Für Frühaufsteher (freiwillig)
 - Frühstück
 - Vortrag: "Energiespender" oder „Energieräuber“?
Was steckt in unserer Nahrung?
 - Yoga: Der Rumpf „Schatzkästchen“ unserer Organe,
Theorie und Praxis
 - Mittagessen

 - Pause

 - Die Rhythmik der Chinesischen Ernährung
 - Yoga: Mit einem entspannten Bauch im Gleichgewicht
 - Abendessen
 - Gesellige Fragerunde (freiwillig)

- Sonntag:**
- Yoga: Guten-Morgen-Yoga,
Begrüße den Tag u.a. mit dem Sonnengruß
 - Frühstück
 - 8-same Ernährungskunst
 - Mittagessen
 - Yoga: „Gut verdaut“
 - Fragt uns Löcher in den Bauch
 - ab 15:30 individuelle Abreise