



Frühlingsfasten mit Yoga

3 Abende mit Informationen, Rezepten, Übungen und Austausch

Ort: Naturquelle Preding, Gewerbepark Ost 7, 8504 Preding, www.naturquelle.at
Begleitung: Mag. Anita Winkler, www.kraut-und-ruabn.at
Dr. Margit Weingast, Beratungs- & Yoga-Spezialitäten, www.margitweingast.at

Montag 2. März 2020, 19.00 – ca. 21.00 Uhr mit Anita Winkler und Johannes Lödler

- **Basen-Fasten - sanftes Entschlacken für Frühlingsleichtigkeit**
Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung, indem Sie Ballast abwerfen und mit basenreicher Frühlingskost Leichtigkeit gewinnen. Schmackhafte Rezepte und Tipps zu den Entlastungstagen (z.B. Leberwickel, Däfte, ...) helfen beim Start in die Fastenzeit.

Montag 9. März 2020, 19.00 – ca. 21.00 Uhr mit Margit Weingast

- **Yoga für mehr Verdauungsfeuer und einen klaren Geist**
Yoga fördert gesunde Verdauung. Körperlich werden die Organe angeregt, Geistig wird Gedankenmüll entsorgt. Tun Sie sich mit alltagstauglichen Yoga-Übungen (am Sessel) was Gutes und lernen Sie Zusammenhänge von Stress und Gewichtsproblemen sowie Atem und Verdauung kennen.

10. – 30. März 2020: Regelmäßige, maßgeschneiderte Impulse und Informationen über Email, SMS oder Whatsapp-Nachricht vom Begleiteteam

- **Basen-Fasten im Alltag – nachhaltig Frühlingsgefühle!**
Täglich kleine Übungen und Impulse, für ein freudvolles Dranbleiben.

Montag 30. März 2020, 19.00 – ca. 21.00 Uhr mit Anita Winkler und Margit Weingast

- **Loslassen von Altem – sich öffnen für Neues**
Sie haben es geschafft und wollen sich das Entdeckte bewahren? Praktische Tipps für den Alltag und den neuen Lebensstil helfen Ihnen!

Beitrag: € 81,- inkl. 4-wöchiger Begleitung und 3 informations- und impulsreiche Abende mit praktische Anwendungen und Kostproben, Fastenrezepte sowie Tipps und Übungen für zu Hause und ein kleines Geschenk dazu. Einzelner Abend € 36,- inklusive Begleitmaterialien.

Anmeldung: Naturquelle Preding. shop@naturquelle.at, 0664/5181565

Wir freuen uns, Sie auf dem Weg in den Frühling und die Leichtigkeit begleiten zu dürfen!
Anita Winkler, Margit Weingast und Johannes Lödler