

# WORKSHOP

## Yoga Balance



## Kochen Genuss

### Wann:

Sonntag

22. Okt. 2017

9:30–18:00 Uhr

Yogalehrerin  
Elke  
Bottlender



Spitzenkoch  
Markus  
Buchholz

### Wo:

„Kaiserhofs  
Landhaus“

Windesheimer Str. 4  
55452 Guldental

(Parkplätze direkt am Haus)



## Modul 1:

9:30–12:00 Uhr

Achtsamkeit für Körper,  
Atem, Geist. Standfestigkeit,  
Balance – Gleichgewicht –  
Konzentration



## Modul 2:

12:15–15:15 Uhr

riechen, schmecken  
und probieren!  
Zusammen kochen im  
Kochstudio unter Anleitung  
von Markus – gemeinsam  
das Essen genießen –  
Tipps, Tricks und Rezepte  
für zu Hause



## Modul 3:

15:30–18:00 Uhr

- Meditation in Bewegung
- Wirbelsäule mobilisieren/  
Rumpfstabilität aufbauen
- entspannende meditative  
Reise



*„Nach einer guten Yoga-Übungseinheit  
sind alle Bedürfnisse des Körpers befriedigt, so wie  
nach einer guten Mahlzeit alle Geschmacksbedürfnisse  
befriedigt sind. Ein Gefühl von Zufriedenheit  
stellt sich ein.“*

Die Yogamodule sind für Yoganeulinge wie auch  
für erfahrene Yogis geeignet.

**Preis 139,- Euro inkl. Getränke und Essen**

Die Teilnahmegebühr ist bei Anmeldung zu zahlen. Bei Stornierung bis 14 Tage  
vorher erstatten wir 75,- Euro zurück.

**Anmeldung bei:**

Elke Bottlender

Tel. 0671 9206355 oder

0179 9205792



elke  
bottlender