

# WORKSHOP

Yogalehrerin SKA  
**Elke  
Bottlender**



**Wann:**  
Sonntag  
14. Oktober 2018  
9:30–18:00 Uhr

# YOGA & KOCHEN für Leib und Seele

Spitzenkoch  
**Markus  
Buchholz**



**Wo:**  
„Kaiserhofs Landhaus“  
Windesheimer Str. 4  
55452 Guldental  
(Parkplätze direkt am Haus)

## Modul 1: 9:30–12:00 Uhr

- Ankommen, sich Zeit nehmen
- Yoga für den Morgen und einen kraftvollen Start in den Tag



## 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
- Yoga für entspannte Schultern und Nacken und einen starken Rücken
- Meditative Reise



*„Yoga bedeutet Freiheit. Yoga ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Yoga ist ein treuer, ehrlicher, achtsamer und zum Lachen bringender Freund.“*

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