

DETOX YOGA WORKSHOP

SONNTAG 25. MÄRZ 2018
10.00 - 15.00 UHR

NEUE LEICHTIGKEIT FÜR
DEINEN KÖRPER UND DEINE SEELE

Mit Yogabreathwalk im Wald Achtsamkeitsübungen,
Detox-Asanas, ausgewählten Körper und Atemübungen...
Durch Stille und Meditation... Frischen Säften, PowerSmoothies und vielen Tipps und
Rezepte für eine Basische Entlastungswoche

Im Frühling zeigt uns die Natur, dass sie alle Jahre wieder zum prallen Leben erwacht.
Wir Menschen haben in dieser Zeit der Umstellung oft mit Schlappeheit, Müdigkeit und Schwere zu tun.
Die frische Kraft zum Neubeginn ist noch nicht spürbar in uns angekommen.

Es gibt nichts Gutes, außer Frau tut es! Nutze die Kraft und Motivation der Gruppendynamik
und nutze die Fastenzeit zum persönlichen Detoxen, mit Lebendigkeit,
Leichtigkeit und Lebensfreude. Ohne Fleiß kein Preis... Sei es dir selbst Wert,
unnötigen Ballast abzuwerfen und mit neuer Leichtigkeit
im Körper und Geist durchzustarten.

Sonntag, den 25. März, starten wir um 10.00 Uhr im Stadtwald, später geht es weiter im Programmhaus.
Michelle wird uns mit tollen Säften und grünen Power Smoothies unterstützen.
Dank einer Detox-Woche wirst du wieder feinstofflicher auf allen Ebenen sein.
Du riechst, schmeckst, hörst, siehst und fühlst intensiver.

Dein Bewusstsein wird neu ausgerichtet und deine Visionen für das Jahr können
mit viel neuer Kraft angegangen werden. Es gibt einen regelrechten Energieschub.
Wir haben für dich tolle Übungen zum entgiften und reinigen. Viele Ideen, Anregungen und Austausch
für deine erfolgreiche Detox-Woche.

Michelle steht die ganze Woche mit Terminen für Basische Wickel/Anwendungen zur Verfügung,
die sind bitte individuell mit ihr zu vereinbaren.

Basische Voll- und Fußbäder sollten in deine tägliche Praxis in dieser Woche gehören.
Hast Du Lust, mitzumachen und dein Licht zum Strahlen zu bringen?

Dann melde dich bitte schriftlich per mail an.

Nur schriftliche Anmeldungen gelten als verbindlich.

www.programmhaus.de | www.spiritwomen.de

REINIGEN

BALLAST
ABWERFEN

WORKSHOP INKLUSIVE

1 x greenshot
2 x frische Säfte (0,5l)
1 x superfood smoothie (0,5l)
Basische Rezepte
für die Woche

Kosten: 110,- Euro

DETOX ZUSÄTZLICH BUCHBAR

MONTAG - GRÜNDONNERSTAG
4 x Wald 7.30 - 8.30 Uhr
4 x frische Säfte (0,5l)
4 x superfood smoothie (0,5l)

Kosten: 160,- Euro

Spirit
WOMEN

Tatjana Fuchs Cmok
0170 3008581
info@programmhaus.de