

Elke Wallner-Zeinzinger

Wildkräuter kreativ verwenden

„Kräuter-Yoga-Retreat“
Sa 27. April 2024 8:30 – 18:00 Uhr
in 3512 Bergern/Dunkelsteinerwald



Mit bewusster Atmung, Bewegung und Meditation schenkst du deinem Körper und Geist eine wunderbare Auszeit. In Verbindung mit Kräuterwanderung, Kräutersammeln, verkochen & einem TCM-Vortrag über unser Immunsystem wird es ein außergewöhnlicher Tag an Kult- und Kraftplätzen im sanften Dunkelsteinerwald.

Samstag, 27. April 2024

08:00 – 08:30 Uhr Anreise & Ankommen

08:30 – 10:00 Uhr Yoga am Morgen unter den Obstbäumen

10:00 – 10:30 Uhr Teepause

10:30 – 11:00 Uhr Kräuter sammeln

11:00 – 12:30 Uhr Wildkräuter gemeinsam kochen

12:30 – 14:00 Uhr Mittagessen und Pause

14:00 – 15:30 Uhr TCM „Immunkraft stärken“

15:30 – 17:30 Uhr Kräuterwanderung

17:30 – 18:00 Uhr Ausklang im Garten, Heimreise



☺ Mehr Infos unter

www.sabine-pichler.at

www.wohnspirale.com

***Man kann den Wert von Yoga und
Wildkräutern nicht beschreiben
– man muss ihn erfahren.***

- Max. TeilnehmerInnenzahl: 10 Pers.
- Findet bei jedem Wetter statt
- Beitrag pro Person: 95,--

Anmeldung bei

Elke Wallner-Zeinzinger 0699 11 97 11 15

elke.wallner@wohnspirale.at

www.wohnspirale.com

Kräuterpädagogin

Wachau-Hiata

Grüne-Kosmetik-Pädagogin

oder

Sabine Pichler 0660 7600 797

pichler.sabine@gmx.at

www.sabine-pichler.at

Zertifizierte Yoga-Lehrerin

Akademische Expertin der Traditionellen

Chinesischen Gesundheitspflege



YOGA



TUINA-MASSAGE



ERNÄHRUNG