



Gesund & Vital auf Sylt

Yoga & 5 Elemente Ernährung

Praxisworkshop mit Anette Voelmy & Daniela Herzberg

Finde Dein persönliches Gleichgewicht mit Hilfe der 5 Elemente Ernährung,
Deiner Gesundheitskonstellation & individuellen Yoga-Übungen!

Wir laden ein zum gemeinsamen Kochen, Yoga und entspannten Lernen vom

05. - 07. Juni 2020

295,-€ (inklusive Verpflegung, Getränke und Seminarunterlagen)

Anmeldungen bei

YogAneesha Anette Voelmy

Tel.: +49 4651-871009 - Mobil: +49 177-8710090 - info@yoganeesha.de

www.5-elemente.org - www.yoganeesha.de



Gesund & Vital auf Sylt **Yoga & 5 Elemente Ernährung**

WORKSHOP-AGENDA

Freitag, 5.6.2020, 19:00 – 21:00

Die Basis der 5 Elemente Lehre, Ernährung und der Chinesischen Medizin

Samstag, 6.6.2020, 08:30 - 19:30 Uhr

08:30 - 09:45 Praxis: 5 Elemente Yoga

10:00 - 10:45 5 Elemente Frühstück

11:00 - 12:30 5 Elemente Ernährung und Gesundheit mit Einbau der Elementekonstellationen der Teilnehmer

12:45 - 14:00 Praxis: 5 Elemente Kochkurs & Mittagessen mit Einführung in die 5 Elemente Ernährung

14:00 - 15:00 P A U S E

15:00 - 16:30 5 Elemente Ernährung und Gesundheit mit Einbau der Elementekonstellationen der Teilnehmer

16:30 - 17:00 Tee Pause

17:00 - 18:30 Praxis: Yoga oder Qi Gong / heilende Laute

18:45 - 19:30 5 Elemente Kraftsuppe

Sonntag, 7.6.2020, 08:30 - 16:00 Uhr

08:30 - 09:45 Praxis: 5 Elemente Yoga

10:00 - 11:30 Praxis: 5 Elemente Kochkurs & Frühstück/Brunch

11:30 - 13:00 Die TCM Rezepturen von Ethno Health und ihre Einsatzmöglichkeiten

13:00 - 14:00 P A U S E

14:00 - 15:30 Teilnehmerfragen, Fallbeispiele auf Basis der Gesundheitskonstellationen der Teilnehmer

15:30 - 16:00 Praxis: Abschlussmeditation / Ritual