

Leichtigkeit & Lebensfreude

Die 40 Tage Challenge 2022

Impulse für deine Ernährung und Motivation für Veränderung



Du möchtest leicht und gesund in den Frühling starten? Du wünschst dir neue Lebensfreude und ein starkes Immunsystem? Du möchtest alte Denkmuster, Allergien, Entzündungen oder überflüssige Pfunde loslassen? Dir sind Motivation, Austausch und persönliche Begleitung wichtig? Dann bist du hier genau richtig!

40 Tage dauert es, bis sich neue Gewohnheiten in unseren Alltag integrieren. Der Frühling gilt als beste Zeit für Veränderungen. Lass uns diese Zeit gemeinsam nutzen.

In fünf Abendseminaren und einer persönlichen Begleitung, lösen wir überholte Denk- und Verhaltensmuster. Wir nutzen das alte Wissen das Āyurveda und verbinden diese mit der modernen Ernährungsmedizin zu deinem individuellen Gesundheitsbooster. Du erhältst alltagstaugliche Rezepte, individuelle Kräuterempfehlungen und Tipps zur Tagesroutine und für bessere Schlafgewohnheiten.

Erfahre selbst, wie sich deine Ernährung und neue Impulse auf Gesundheit, Lebensfreude und Energie auswirken und integriere die neuen Gewohnheiten spielerisch und nachhaltig in dein Leben.

Seminarleitung: Jana Thiele, Yogalehrerin BDY/EYU, Yogatherapeutin, Āyurveda-Praktikerin
www.jana-thiele.de

Wann: Challenge-Zeitraum: 1. März – 14. April 2022
fünf gemeinsame Abendseminare jeweils Di. von 18:30 – 20:30 Uhr
01.03./08.03./15.03.22/29.03.22/12.04.22

Wieviel: 260,00 €

Inhalt: Telefon. Vorgespräch, fünf Abendseminare, individuelle Empfehlungen, Unterlagen, Kostproben und Telefon-Hotline, u.m.

Anmeldung: yoga@atelier-kirschbluete.de oder 0162 6218279