

Leben in fließender Balance –
stressfreier, gelassener, gesund und freudvoll

Herzliche EINLADUNG

Herbst / Winter – kleines und großes Yin

Erfahren Sie - mit allen Sinnen - wie Sie im Herbst und Winter Körper, Geist und Seele stärken!
Dem Befinden in den Jahreszeiten angepasste Ernährung und Übungen aus ViniYoga und QiGong -

- stärken Energie und Abwehrkraft,
- vertiefen den Atem, regulieren das Nervensystem,
- lösen Stress, Angst und Rückenschmerz,
- fördern Entspannung, Erholung und gute Gefühle.

Wir freuen uns auf Sie!
Renate Aicham-Vogel und Team



Tag der offenen Tür

Zeit für Gesundheit & Lebensfreude

Freitag 18. Oktober 15 - 19 Uhr

Ab 15 Uhr **Come Together**
Wir mischen unsere Buddha Bowl oder Kraftsuppe und schnuppern in die Fünf-Elemente-Küche und die ausgleichende Wirkung von Yin und Yang.

**Balance -
durch ausgleichendes Üben:**

16.30 Uhr **ViniYoga & Atem**
Renate Aicham-Vogel

17.30 Uhr **QiGong & Spiraldynamik**
Susanne Moll

18.00 Uhr **ViniYoga & QiGong**