

Schlank und vital in den Frühling mit Yoga und Ernährung

Nach dem östlichen Kalender beginnt am 15. Februar der Übergang zum Frühling – die Zeit, in der sich alles entfaltet und bewegt. Jetzt ist der Antrieb und die Kraft vorhanden, um Veränderungen vorzunehmen und etwas in Gang zu setzen. Nutzen Sie den Schwung der Natur, um Ihren Körper wieder in Form zu bringen!

Durch das effektive Zusammenwirken von dynamischem Ashtanga Yoga und gezielten typgerechten Ernährungsempfehlungen nach der Chinesischen Heilkunde wird der Körper nachhaltig straffer, stärker und beweglicher.

Das „Frühlingspaket“ beinhaltet:

- ◆ eine Ashtanga Yoga-Einzelstunde sowie zwei weitere Monate zweimal wöchentlich Ashtanga Yoga-Unterricht bei Inke Shenar, Yogalehrerin und Körpertherapeutin
 - ◆ Nähere Informationen hierzu: www.shenar.de

- ◆ eine ausführliche Ernährungsberatung nach Chinesischer Heilkunde mit typgerechter Diagnostik, individuellen Ernährungsplänen sowie ein begleitendes Ernährungs-Coaching bei Claudia Engelbertz, Heilpraktikerin und Ernährungsberaterin
 - ◆ Nähere Informationen hierzu:
 - ◆ INFO-ABEND am 15. Februar 2012 um 19.00 Uhr in der Yoga-Schule ÜBER DEN LINDEN, Lippmannstraße 53, 22769 Hamburg und
 - ◆ www.fuenf-elemente-ernaehrung-ev.de

Gesamtpreis: 325,- EUR

Der Yoga-Unterricht wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsmaßnahme gefördert. Die Kosten für die Ernährungsberatung werden von privaten Zusatzkassen und Privatkassen anteilig erstattet. Sprechen sie uns bezüglich der Förderung an.

Wir freuen uns auf Sie!

Inke Shenar

Claudia Engelbertz