



Leichter leben



AUSZEIT-TAG

Achtsames Sein ☸ Genießen mit Körper, Geist ☸ Seele
in Igls ☸ Umgebung



Sa., 8. 11.
9.00 – 18.00



Yoga ☸ Meditation

Wandern ☸ Waldbaden

Ayurveda-Essen ☸ Koch-Tipps

Ruhe ☸ Entspannung



Igls, Yoga-Pavillon: Einstimmung ☸ geführte Meditation

Igler Natur-Räume: Wandern ☸ Waldbaden mit Karin

Igls, Yoga-Platzl: Ausklang ☸ sanftes Yoga mit Stephan



Seminar-Beitrag: € 95.- / Beitrag für Essen & Getränke € 15.-

Detail-Infos unter **0699-10506135**; verbindliche Anmeldung per E-Mail an

karin.hofinger@vitalimpuls.com