



Detox & Yoga

**Ernährungstipps, Grüne Smoothies,
Atmung, Bewegung, Meditation**

Workshop am 21.3.2015

14.00 – 17.00 Uhr

Welcome ab 13:45 Uhr

Ernährung Chiari

detox – entgiften – entsäuern – reinigen

Das Frühjahr ist der ideale Zeitpunkt, um den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und Körper und Geist zu reinigen. Mit der Ernährung können Sie 3 mal täglich etwas dafür tun. Zusammen mit Yoga-Übungen wird der reinigende Effekt noch verstärkt!

Béatrice Chiari – dipl. Ernährungsberaterin SHS – gibt Ernährungstipps dazu.

www.ernaehrung-chiari.ch

Die Yogapraxis

Yoga: bewegen – atmen – entspannen

Die hohen Anforderungen des Alltags, Zeitmangel und ungünstige Essgewohnheiten stellen unseren Körper immer wieder vor neue Herausforderungen. Eine angemessene Yogapraxis kann den Körper im Entgiftungsprozess ideal unterstützen.

Birgit Duden – dipl. Ayuryoga-Therapeutin – gibt Tipps für Bewegung und Atmung.

www.dieyogapraxis.ch

Wagen Sie den Schritt – wir freuen uns auf den Nachmittag mit Ihnen!

Birgit Duden & Béatrice Chiari

Ort: Spitalgasse 4 / 9000 St. Gallen

Anmeldungen gerne bis zum 14.3.2015 unter Tel.: 076 740 36 62 (Duden), 076 412 71 88 (Chiari) oder per E-Mail:

birgit.duden@dieyogapraxis.ch oder kontakt@ernaehrung-chiari.ch

Kosten inkl. Getränke und grüne Smoothies: CHF 90.-