

Samstag, 9. Nov. 2019

Yoga

und

NEPALI- KOCHEN

AUSSTELLUNGSHAUS

SCHAUWERK 10



POT YOGA



Dieses Seminar ist für alle, die Interesse an Yoga und am Kochen mit Gewürzen und frischen Zutaten haben.



Franz Schaufler

planen.bauen.einrichten
ALLES AUS EINER HAND

Ausstellungshaus SCHAUWERK 10
Büchelbach 10 | Sasbachwalden



Seminar Yoga und Nepali-Kochen

Wir werden ca. 2 $\frac{1}{2}$ Stunden Hatha Yoga nach B.K.S Iyengar praktizieren. Eine Yoga-Stunde wird mit klassischen Asanas (Körperhaltungen) gehalten. Nach einer kurzen Tee-Pause widmen wir uns dem Pranayama (Atemübung).

Danach bereiten wir gemeinsam ein klassisches Nepali-Menü zu, das wir bei einem Chai zusammen genießen werden.

Seminarleiterin: Petra Timme (Iyengar Yoga-Lehrerin)
Christel Graf (Nepali-Köchin)

Seminargebühr: 60,- Euro inkl. Essen und Getränke

Seminarort: Ausstellungshaus Franz Schaufler Schauwerk 10
Büchelbach 10, 77887 Sasbachwalden

Termin: Samstag, den 9.11.19 um 9 Uhr
voraussichtliches Ende ca. 15 Uhr

Verbindliche Anmeldung und Info:

Petra Timme

Tel. 07841-8340762 oder Mobil 0162 2943132

E-Mail: pt-yoga@alice-dsl.net

Samstag, 9. Nov. 2019

Yoga und NEPALI- KOCHEN



PT YOGA



Dieses Seminar ist für alle, die Interesse an Yoga und am Kochen mit Gewürzen und frischen Zutaten haben.

AUSSTELLUNGSHAUS

SCHAUWERK 10

 **Franz Schaufler**
planen.bauen.einrichten
ALLES AUS EINER HAND



ZIMMEREI | ALTBAUSANIERUNG | ENERGETISCHE GEBÄUDESANIERUNG | TREPPENBAU | THOMA HOLZ100

FRANZ SCHAUFLE

KREATIVER HOLZBAU GMBH

77887 SASBACHWALDEN

WWW.FRANZ-SCHAUFLE.R.DE



Partner von

Thoma