

WOHLFÜHLTAG

29. Oktober 2023 10-16 Uhr

Licht-Zauber

Freu Dich auf wärmende, erhellende,
verzaubernde, genüssliche Licht-Zeit

Was erwartet Dich:

Herzliches Willkommen mit Kräuter-Oxymel

Yoga: Erwecke Dein inneres Licht

Tee-Bar

Vortrag: Mood-Food – Essen für die Laune

Fuss-Zauber

Mittagessen: gesund und vital mit sättigender leichter Kost

Kräuter und Gewürze: wärmend und stimmungserhellend

Selbstmassage zum Verwöhnen

Vortrag: Stress & Ernährung – Zusammenhang und Ausweg

wärmender Punsch

Yoga: rückverbindende, nährnde – Licht, Wärme und Fülle

mit Tiefenentspannung – Meditation – Herz-Licht-Reise

Live Musik Hang Drum

Anmeldung: www.food-step.de

WO – im Yoga 1,2qm

Mozartstraße 15

72762 Reutlingen

Kosten: 85 €
inkl. Verpflegung