

SUPPE & YOGA

WAS LEIB UND SEELE ZUSAMMENHÄLT

Ein Wochenende mit Kochen und Yoga

Die Yogalehrerin Petra Meier-Bakkar und der Koch Hans Ramskogler laden ein zu einem leichtfüßigen und genüsslichem Wochenende mit Kochen und Yoga.

Wann: **4. - 5. November 2023**
Samstag 9.00 - 18.00 Uhr mit Abendessen
Sonntag 9.00 - ca. 13.00 Uhr mit Brunch

Was es kostet:

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Koch-Workshop incl. Materialaufwand | 120 € |
| Yoga-Workshop | 120 € |

(Wird von den Krankenkassen als Kompaktangebot ganz oder teilweise übernommen)



Wir üben Yoga, bewusstes Atmen und Tiefenentspannung und widmen uns (dann) unserem leiblichen Wohl, Kochen gemeinsam mit Koch Hans Ramskogler feine, gesunde und bekömmliche Menüs und zelebrieren so in wundervoller Umgebung bewusst und mit allen Sinnen das Leben



Wir freuen uns auf euch!
Petra & Hans

Anmeldung unter petra@yogaraum-oberpfalz.de
oder 0176 - 609 447 15