

Workshop: „Richtig Gut Essen und Bewegen!“

Eva Soulier



Bildquelle: bloomsports

Diplomierte Fitness- und Wellnesstrainerin
Zertifizierte Yoga-Lehrerin

Anita Drick



Bildquelle: Homepage Anita Drick

Staatl. Geprüfte Diätassistentin
Ernährungsberaterin für TCM
(Traditionelle Chinesische Medizin)

Samstag, 19. November 2011

Wir laden ein zu einem Mitmach-Workshop mit vielen Infos rund um klassische und moderne Ernährung nach TCM, praktischen Koch-Tipps für den Alltag sowie einer Trainingssequenz mit verschiedenen Bewegungsarten (Yoga & Qi Gong)

Die Inhalte:

8:30	Begrüßung & Meditativer Morgen
9:00	Warmes Frühstück (TCM mit saisonalem Bezug)
ab 9:15	Vortrag Anita zum Thema "Richtig Gut Essen - klassische und moderne Ernährung mit praktischen Tipps für den Alltag"
ab ca. 10:30	„Richtig Gut Bewegen“ mit Eva: Qi Gong & Yoga-Training
ab ca. 11:15	Gemeinsames Mittagessen (nach TCM-Prinzipien)
ab ca. 12:00	Rezeptbesprechung und Zeit für offene Fragen

Komplettpaket: 120 Euro (pro Person)

Im Preis pro Person enthalten sind jeweils ein Warmes Frühstück und Mittagessen, ein gemeinsames Gruppentraining sowie ein Ernährungsvortrag mit Fragemöglichkeiten und das Skript mit allen relevanten Inhalten und Rezepten.

Bei Fragen und zur Anmeldung gerne anrufen unter der **0043-676-5231574**

Weitere Infos im Internet:

www.bloomsports.at

www.anita-drick-ernaehrungsberatung.de