



# KUNDALINI YOGA - & KRÄUTER-WORKSHOP

mit Katharina Berger

**Sa. 25. Mai 2019 - 10.00-13.00 Uhr**

Schon Hippokrates, Sebastian Kneipp und Hildegard von Bingen schwuren auf die Kraft der Pflanzen und Kräuter. Tauche auch Du in die Geheimnisse ihrer Heilkraft ein.

Im Workshop erwarten Dich eine entspannende Atemtechnik zum Ankommen, erdende Yogaübungen, Fantasie -und Entspannungsreise "Kräuter am Waldrand". Dann heißt es, sich stärken mit einem Wildkräuter-Smoothie u. Knabbereien, bevor wir tief ins Thema einsteigen:

Es werden die wichtigsten Heilkräuter für Frauen vorgestellt und auch Tipps zur Kräuter-Hausapotheke gegeben.

Zum krönenden Abschluss darfst Du deine eigene Teemischung aus meinen getrockneten Biokräutern kreieren.

Bitte bringe Schreibutensilien für deine Notizen und ein kleines Schraubglas für deine Teemischung mit.

**Ausgleich: 45,- Euro - bitte in bar mitbringen.**

**ANMELDUNG / INFOS:**

Katharina Berger

Telefon 017683045501

katharina-berger@lotus-yogazentrum.de



**Das LOTUS. Yogazentrum.**

Inh. Carola Maria Stiefvater

Am Holderstock 1

77652 Offenburg

www.lotus-yogazentrum.de