



DER NATÜRLICHE WEG DURCH DIE WECHSELJAHRE MIT AYURVEDA UND YOGA



“Ohne die richtige Ernährung ist die Medizin wertlos. Mit der richtigen Ernährung braucht man keine Medizin“, sagt Ayurveda

Gandha (Sarika Patil) www.balance-life.de
Gandha studierte am KAPL Institute in Kerala, Indien, Ayurvedische Ernährung mit dem Forschungsthema: “Wie man Körper und Geist mit Ernährung in Balance bringen kann”.



“Genieße die fließenden Bewegungen, geführt durch Deinen Atem, angepasst an Deine aktuelle Situation.”

Richard Neururer · www.yoga-neururer.de
Zert. Yogalehrer im Einzel- und Gruppenunterricht

Gandha: „**This seminar is about NOURISHMENT...on many levels.** As a woman approaches towards the age of 45-50, she is often spent out...due to new set of business, work, children, demanding liferoutine, partner-changing and in all that she often ignores herself. When menopause arrives, her hormonal system goes upside-down... and by not having enough energy, she lives like a zombie... confused and she invites many health problems. So, in this retreat our focus is on: **She** gets recharged and a key in the hand how to go ahead with nutrition and right exercise; which are the pillars of health.“

TERMIN:

Seminar So 18.10. bis Fr 23.10.2020
Vorbereitungstag: 26.09.2020

KURSORT:

Das Allgäu Seminarhaus, Uttenhofen 3
88299 Leutkirch

ANMELDESCHLUSS:

26.7.2020

WEITERE INFOS:

www.balance-life.de/Wechseljahre-Retreat
www.yoga-neururer.de/Seminare

Kontaktieren Sie einen von uns

Das Seminar findet in Deutsch und Englisch statt

Gandha
invitebalance@t-online.de
0170 335 0 664

Richard
info@yoga-neururer.de
0176 390 288 00