



YOGA und GRÜNE SMOOTHIES

Workshop zum Frühlingsbeginn

- 09:00: **Smoothie zum Frühstück**
gemeinsam zubereiten und genießen
ausführliche Information über Zutaten
und gesundheitlichen Nutzen, Rezepte
- ca.10:30: **Detox-Yoga**
zur Unterstützung der Entschlackung von Körper und Geist
Pranayama (Atmung) - Asanas (Körperübungen) - Entspannung
- Ort:** Studio 61, Glacisstraße 61a (im Hof), 8010 Graz
Beitrag: inkl. Bio-Zutaten, Unterlagen, Rezepte

Info und Anmeldung:

Marion Bösch, 0664-3356513, marion.boesch@icloud.com

BODY MENTORING

Coaching & Training für
Körper-Bewusst-Sein

Dr.phil. Marion Bösch
8010 Graz, Rosenberggasse 23
+43 664 3356513
marion.boesch@icloud.com