

Entgiftungskur / Detox-Days



*** ENTGIFTEN * ENTSCHLACKEN * BALAST VERLIEREN *
LEICHTIGKEIT GEWINNEN * IN BALANCE KOMMEN *
ENERGIE TANKEN * WOHLFÜHLEN * SPASS HABEN ***

Mit leckeren Gerichten, Power-Smoothies, Muntermachern und Yoga

Mittwoch 28. September – Mittwoch 5. Oktober 2016

*Infoabend: Montag 19. September 2016 um 19.30 Uhr in der
Kinderkochschule Adliswil.*

Die Kur besteht aus zwei Entlastungstagen, vier Detox Kurtagen und zwei Aufbau Tagen. Simone Kleiner, Ernährungsberaterin und Inhaberin der Kinderküche Adliswil wird Euch an einem Infoabend alle weiteren Details, Rezepte für die Entlastungs- und Aufbau Tage sowie wichtige Tipps und Tricks mitteilen.

Heidi Risi, dipl. Yogalehrerin YS, EYU, mit über 30 jähriger Erfahrung, wird mit Euch während 8 Tagen am frühen Morgen spezielle entgiftungsfördernde Yoga- und Atemübungen praktizieren.

Stundenplan für Yoga Lektionen:	Mittwoch – Freitag	6.30 – 7.45 Uhr
	Samstag	7.00 – 8.15 Uhr
	Sonntag	noch zu bestimmen
	Montag – Mittwoch	6.30 – 7.45 Uhr

YOGA IN KILCHBERG

An den 4 Detox-Kurtagen von Freitag – Montag (bitte frei nehmen) wird Euch Simone mit erfrischenden Smoothies, leckeren Suppen und selbstgemachter Nussmilch versorgen, selbstverständlich vorzugsweise aus Bioprodukten.

Kosten:

8 Yogalektionen , Infoabend, Rezepte, Tipps, Belieferung mit Smoothies, Suppen und Nussmilch

	Yoga	Ernährung	Total
Bei 4 und 5 TeilnehmerInnen	Fr. 280.-	Fr. 510.-	Fr. 790.-
Bei 6 und 7 TeilnehmerInnen	Fr. 270.-	Fr. 490.--	Fr. 760.-
Bei 8 bis 10 TeilnehmerInnen	Fr. 260.-	Fr. 470.--	Fr. 730.-

Kursleiterin Yoga:

Heidi Risi-Baer
dipl. Yogalehrerin YS, EYU
mit über 30 jähriger Erfahrung als Yoga-Lehrerin



Kursleiterin Ernährung:

Simone Kleiner
Ernährungsberaterin und Inhaberin der Kinderküche
Adliswil
kinderkueche@bluewin.ch , Handy: 079 422 45 92



Für weitere Fragen betreffend Ernährung und Yoga stehen Euch unsere Kursleiterinnen ab sofort gerne zur Verfügung.

Anmeldung bitte bei: