



DETOX IM FRÜHLING

mit Yoga Praktiken Leichtigkeit verspüren

9. - 11. APRIL 2021
NADJA NICKELSEN & DEBORAH KIRCHHOF
ONLINE VIA ZOOM

"Das Leben leicht tragen und tief genießen ist ja doch die
Summe aller Weisheit "

Friedrich von Humboldt



Hast du Lust nach Ostern deinen Körper und Geist zu entschlacken und mit Yoga, Atem und Ernährung freudvoll und beschwingt in den Frühling zu starten?

Es erwartet dich:

- Detox Yoga
- Atem-Praxis
- Detoxtipps - und Inputs
- Erklärung zu den 3 Dosha



Datum

- Fr 9. 4. - So 11.4.21

Zeiten

- Fr 17 - 19 Uhr
- Sa 9 - 12 Uhr und 17 - 18:30 Uhr
- Sa 9 - 12 Uhr und 17 - 18:30 Uhr

Kosten

- CHF 299.- (inkl. Vorinformationen, Rezepte, Videos mit den einzelnen Übungen)

Ort

- bequem bei dir zu Hause online via Zoom

Anmeldung und Fragen

- nadja.nickelsen@hotmail.com



Wir freuen uns

Nadja Nickelsen
Deborah Kirchhof

www.nadja-nickelsen.ch
www.pavana.ch

Gesundheit ist das höchste
Gut eines Menschen