



Wegberg-Schwaam

## Genuss für Körper, Geist & Gaumen

Seminar-Nr.: 06-25

### Yoga, Kochen, Atmen:

Du hast das Gefühl, ständig nur von A nach B zu hetzen und nie zur Ruhe zu kommen? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für dich! Hier geht es mal nur um dich. Du hast Zeit, zur Ruhe zu kommen, deinen Körper in Bewegung und dich mental in Einklang zu bringen. Abgerundet wird das Programm durch gemeinsames Kochen mit frischen und gesunden Lebensmitteln. Dabei lernst du Tricks und Tipps, um diese Dinge auch in deinen Alltag einzubinden und so nachhaltig dein Stresslevel zu senken.

Du übst dich in:

- Yoga als sanfter Bewegungsmöglichkeit
- gesunder, alltagsnaher Ernährung
- Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung

**Haftungsausschluss:** Alle Teilnehmenden sind für ihre physische und mentale Fitness selbst verantwortlich. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

### Referentin

**Juliana Ullrich**

Yoga-Trainerin und Ernährungs-Expertin

Achtsamkeit

Entspannung

Gesundheit

### Facts

**Wann** 16.-18.05.2025

**Wo** Pension zum  
Thomeshof  
Zum Thomeshof  
27  
41844 Wegberg-  
Schwaam

### Leistungen

Unterkunft im DZ/VP,  
Seminarprogramm,  
Handouts, Zertifikat -  
Sonderurlaub möglich

### Kosten

Mandatsträger/  
innen und  
Mitglieder bis 26  
Jahre **75,00€**

Mitglieder 27 -  
39 Jahre **105,00€**

Nicht-Mitglieder  
bis 26 Jahre **105,00€**

Nicht-Mitglieder  
27 - 39 Jahre **200,00€**

**JETZT ANMELDEN**

Allgemeine **Infos** zu  
unseren Seminaren