



## ♥ YOGA | AYURVEDA | SPA ♥

das Self-Care Tages-Retreat, um dich und deine Seele zu nähren

Je kälter und dunkler es wird, desto mehr spürst du, wie die Leichtigkeit und Energie des Sommers schwindet und sich dein Gemüt trübt? Wie dein Körper anfälliger und dein Geist unruhiger wird? Wie du dich im Hamsterrad der Geschäftigkeit verlierst und deine Seele kaum noch Raum bekommt?

Unser Wohlsein ist kein Luxus, sondern Voraussetzung für ein gesundes und erfülltes Leben. Besonders in der dunklen Jahreszeit braucht unser Körper und Geist nicht nur mehr Ruhe und Wärme, sondern auch Seelennahrung. Genau dafür nehmen wir uns an diesem Tag Zeit. Erfahre hier, wie du dich nach Ayurvedischen Prinzipien im Herbst „nähren“ kannst, um dich gestärkt und wohl zu fühlen. Lerne die Bedürfnisse deines Körpers, deines Geistes und deiner Seele schätzen und dein Yoga und deinen Alltag entsprechend anzupassen. Genieße im Kreis von Gleichgesinnten wirksame Rituale, wie z.B. Öl- und Selbstmassageanwendungen, Meditationen & Mantra und Atem- und Entspannungsmethoden, ayurvedische Ernährungstipps, um dich aufzutanken und auch im Alltag in deiner Kraft und Lebendigkeit zu erleben.

WANN: SA 28.10.2023 von 13-21h ♥ inkl. leichtem ayurvedischen Abendessen mit Wildkräutersammlung im Garten, 20minütigem Dampfbadgang und Vollmond Ritual  
WO: Leben in Bäumen, Egg bei Zürich [www.events-in-den-baeumen.ch](http://www.events-in-den-baeumen.ch)  
SIGN UP & INFO ♥ [www.dianaschoepplein.com](http://www.dianaschoepplein.com) | Kosten: 170,- CHF only ♥

♥ Für dich und dein Wohlsein ♥ Bring a friend Rabatt ♥ Love Diana ♥