



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 www.nadja-nickelsen.ch
Deborah Kirchhof www.pavana.ch

Gesundheit ist das höchste
Gut eines Menschen