

NEW

MEHR ENERGIE. MEHR BALANCE. MEHR LEBENSFREUDE.

Die Seminarreihe **«TCM meets Ayurveda»** zeigt Dir, wie Du Deine Gesundheit aktiv gestalten kannst. Mit den acht Säulen
Ernährung, Bewegung, Schlaf, Raum, Beziehungen, Sinn, Balance und Prävention
erhältst Du wertvolle Impulse für ein vitales und erfülltes Leben.

LEBENSKUNST 55+



MIT VITALITÄT UND SINN
DURCHS LEBEN GEHEN
EIN LEBEN LANG



Samstag, 20.02.2027
Basisseminar - Wahrnehmen

Natürlich gesund leben –
Dein persönlicher Weg zu mehr Vitalität

Gesundheit beginnt nicht mit Verzicht, sondern mit dem Verständnis für den eigenen Körper. Du lernst die Grundlagen von Ayurveda und TCM kennen, entdeckst Deine persönliche Konstitution und erhältst alltagstaugliche Impulse für eine genussvolle und gesundheitsfördernde Lebensweise.

Im Anschluss bieten wir unsere Vertiefungsseminare an

Samstag, 29.05.2027
Vertiefungsseminar 1 - Ernährung

Samstag, 28.08.2027
Vertiefungsseminar 2 - Regeneration

Samstag, 20.11.2027
Vertiefungsseminar 3 - Entfaltung

Details:
Zum hinteren Hecht, Raum SCHÜÜR,
Tösstalstrasse 2, Winterthur
10 00 Uhr bis 16 00 Uhr

Einzelner Seminartag: CHF 220
Inkl. umfassende Unterlagen, Apéro, Mittagessen, Getränke, Obst und Goody Bag

Vorzugspreis für die komplette Seminarreihe (4 Tage) CHF 820

hier geht's zur Anmeldung oder über
www.www.greenlemon-ayurveda.com

Brigitte Claudia Schläpfer-Regli
www.suportis.ch

Judith Barbara Shoukier
www.greenlemon-ayurveda.com