NEW



LEBENSKUNST 55+



MIT VITALITÄT UND SINN
DURCHS LEBEN GEHEN
EIN LEBEN LANG



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.

Samstag, 29.05.2027
Vertiefungsseminar 1

Genuss, der stärkt
Essen als Quelle von Energie und Lebensfreude
Die Heilkraft der Ernährung entdecken. Erfahre, wie eine typgerechte Ernährung Körper und Geist stärkt, die Verdauung unterstützt und Genuss und Gesundheit auf natürliche Weise miteinander verbindet.

Im Anschluss bieten wir weitere Vertiefungsseminare an

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

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