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, 28.08.2027
Vertiefungsseminar 2

In Balance kommen
Kraft schöpfen statt Energie verlieren
Schlaf, Bewegung und Regeneration neu entdecken. Lerne, wie erholsamer Schlaf, sanfte Bewegung, bewusste Regeneration und ein harmonischer Lebensraum Deine Energie nachhaltig fördern und Dich in Deine innere Balance bringen.

Im Anschluss bieten wir ein weiteres Vertiefungsseminar an, bevor im 2028 die Serie wieder neu staret

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