

# Workshops und Events



## Ayurvedischer Kochabend

Freitag, 13.09.2019 von 17 – 20 Uhr (Basics)

Samstag, 12.10.2019 von 17 – 20 Uhr (Ayurvedaküche im Herbst)

Samstag, 26.10.2019 von 9 – 12 Uhr (Ayurvedisches Frühstück)

Freitag, 08.11.2019 von 17 – 20 Uhr (Ayurvedische Winterküche)

Samstag, 06.12.2019 von 17 – 20 Uhr (Ayurvedisch Kochen in der Weihnachtszeit)

Dienstag, 10.12.2019 von 17 – 20 Uhr (Ayurvedisch Kochen in der Weihnachtszeit)

Kosten jeweils 48 EUR

Auf Anfrage zusätzliche Termine möglich. Auch für Firmenevents, Weihnachtsfeiern, Geburtstage, Familienfeiern, Mädelsabende geeignet.

## Workshop „Heimische Kräuter“

Freitag, 06.09.2019, 17 – ca. 20 Uhr, Heimische Beeren und Sträucher (Vortrag, Verkostung, Rezepte)

Freitag, 15.11.2019, 17 – ca. 20 Uhr, Heimische Gewürze (Vortrag, Verkostung, Rezepte)

Kosten jeweils 25 EUR

## mit Yoga in den Herbst starten

Sonntag, 15.09.2019, 9.30 – 11 Uhr, Yogastunde mit Gastlehrerin Lisa Liebscher, Kosten 15 EUR

## Männeryoga

Sonntag, 15.09.2019, 11.30 – 13 Uhr, Yogastunde mit Gastlehrerin Lisa Liebscher, Kosten 15 EUR

## Workshopreihe Ayurveda und Yoga

Sonntag, 6.10.2019 von 10 – 13 Uhr, Ayurveda und Yoga für Frauen in den Wechseljahren

Sonntag, 17.11.2019, von 10 – 13 Uhr, Ayurveda und Yin Yoga

Kosten jeweils 38 EUR (incl. warmer ayurvedischer Mahlzeit)

## Klangreise

Freitag, 20.09.2019, 19.15 – 20.45 Uhr, Geführte Klangschalenmeditation, Kosten 18 EUR

## Räucherabend

Freitag, 18.10.2019 um 19.15 Uhr, Vortrag über Harze, Kräuter und Räuchern, Antje Marlene Riederer, Kosten 15 EUR

## Workshopreihe Yin Yoga

Sonntag, 20.10.2019 von 10 – 12 Uhr, Yin Yoga und Meditation

Samstag, 14.12.2019 von 10 – 12 Uhr, Yin Yoga für dein Herz

Kosten jeweils 20 EUR

## Vortrag zu ayurvedischer Ernährung

Dienstag, 5.11.2019, 18 – 20 Uhr, Kosten 20 EUR

## Workshop Iyengar Yoga - langer Nachmittag

Samstag, 9.11.2019, 13 – 16 Uhr, mit Roxelane Zierold, Kosten 30 EUR

## Gesundheitsvortrag „Gesund und fit bis ins hohe Alter“

Freitag, 22.11.2019, 19.15 – 20.15 Uhr, Kosten 15 EUR

## Workshop „Räucherkerzen basteln“

Donnerstag, 28.11.2019, 18.30 Uhr, „Räucherkerzen selbst herstellen, Kosten 25 EUR

Alle Termine und weitere Informationen:

- [Facebook.com/Yoga.Raum.Auerbach](https://www.facebook.com/Yoga.Raum.Auerbach)
- [www.yoga-kurs.com](http://www.yoga-kurs.com)

**Yoga.Raum**

Eisenbahnstr. 22

08209 Auerbach/Vogtland

Tel.: 0 37 44 - 21 16 83

Funk: 01 76 - 23 61 71 19

Mail: [info@yoga-kurs.com](mailto:info@yoga-kurs.com)

[www.yoga-kurs.com](http://www.yoga-kurs.com)