



DETOX IM FRÜHLING

mit Yoga Praktiken Leichtigkeit verspüren

25. - 27. MÄRZ 2022
NADJA NICKELSEN & DEBORAH KIRCHHOF
ALEGRIA, AARAU

"Das Leben leicht tragen und tief geniessen ist ja doch die
Summe aller Weisheit "

Friedrich von Humboldt



Hast du Lust zum Frühlingsanfang 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 25.3. - So 27.3.22

Zeiten

- Fr 17:00 bis 19:00 Uhr
- Sa und So 9:00 - 12:00 Uhr und 17:00 - 18:30 Uhr

Kosten

- CHF 350.- (inkl. Vorinformationen, Rezepte, Skript)

Ort

- Alegria Tanz und Bewegungsraum, Aarau

Anmeldung und Fragen

- nadja.nickelsen@hotmail.com



Wir freuen uns

Nadja Nickelsen

www.nadja-nickelsen.ch

Deborah Kirchhof

www.pavana.ch



Nadja Nickelsen



PAVANA

Gesundheit ist das höchste
Gut eines Menschen