

Unverbindliche Anforderung der Anmeldeunterlagen

Name/Vorname:

Straße:

Land/PLZ/Ort:

Telefon:

Email:

**Verbringe mit uns ein inspirierendes
langes Wohlfühlwochenende.**

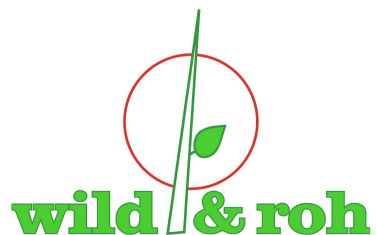


Wir freuen uns auf dich.

© Dr. Christine Volm/Sandra Bicker 2013

Kontakt

Wenn du noch Fragen haben solltest, melde dich gern bei uns.:



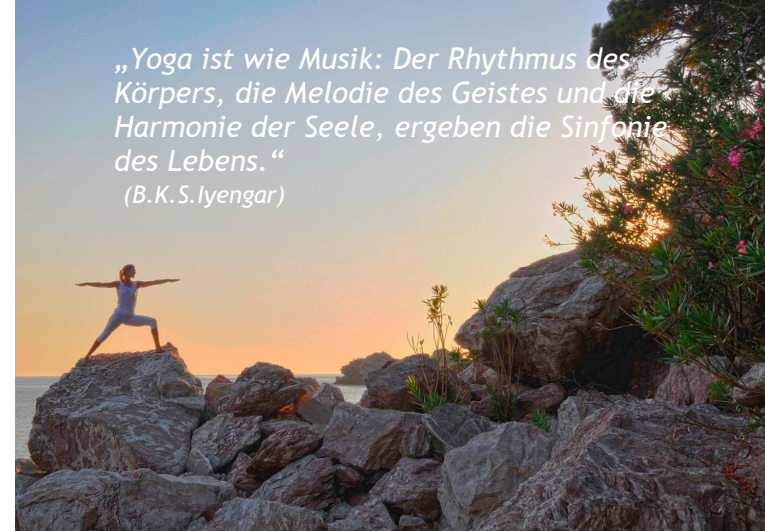
Dr. Christine Volm
Wurmbergstr. 27, 71063 Sindelfingen
07031/811954 fax 07031/812174
www.christine-volm.de
info@christine-volm.de

oder



Sandra Bicker
Forstweg 11, 69123 Heidelberg
0151 253 944 30
www.yoga-natura.com
sandra@yoga-natura.com

„Yoga ist wie Musik: Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele, ergeben die Sinfonie des Lebens.“
(B.K.S.Iyengar)



Yoga & Wilde Rohkost

**Ein Seminar für
Körper, Geist und Seele
1.-4. Mai 2014**



„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel
und eure Heilmittel sollen eure Nahrungs-
mittel sein.“
(Hippokrates)

Yoga und Wilde Rohkost - was dich erwartet

Yoga

Die Yogastunden umfassen angeleitete Entspannungen, Atemübungen (Pranayama) und verschiedene Körperübungen (Asanas).

Wir praktizieren morgens vor dem Frühstück (außer Donnerstag) und am Spätnachmittag (außer Sonntag).

Die Asanas werden teilweise unterstützt durch Mantragesang mit Harmoniumbegleitung, um mehr Konzentration und Ruhe in den einzelnen Haltungen zu ermöglichen. In der abschließenden Tiefenentspannung können Körper und Geist wirksam entspannen. Bei Interesse können wir abends nach dem Abendessen auch noch gemeinsam singen mit Harmoniumbegleitung.

Rohkost und essbare Wildpflanzen

Nach einer Einführung ins Thema am Donnerstagnachmittag wird jeden Tag eine andere Gruppe das Küchenteam stellen und für uns alle unter Anleitung Frühstück, Mittagessen und Abendessen zubereiten. So lernst du die Vielfalt der Rohkost ausführlich kennen: vom einfachen schnell zubereiteten Müsli bis zum leckeren Törtchen, von der rohköstlich-wilden Suppe bis zum Gourmetdessert. Gruppenweise werden wir Wildpflanzen sammeln und sie zu köstlichen Mahlzeiten verarbeiten. Unser Frühstück ergänzen wir individuell mit Wildpflanzen aus dem herrlichen Garten, so kann jeder ausprobieren, was ihm schmeckt und guttut.

Die Fragestunden werden wir nutzen, um Unsicherheiten zu beseitigen - egal, ob es um Rohkost oder Yoga geht.

© Dr. Christine Volm/Sandra Bicker 2013

Wer wir sind

Sandra Bicker



- Yogalehrerin (BYV), unterrichtet Hatha Yoga
- Yogatherapie-Ausbildungen und Gesangsunterricht in Indien
- leitet Yoga Workshops und -ferien in Europa, Afrika und Asien
- praktiziert Yoga seit 2002

Dr. Christine Volm



- Ernährungsberaterin zum Thema Rohkost mit Wildpflanzen
- Gartenbauwissenschaftlerin
- Autorin von
 - Rohköstliches - gesund durchs Leben mit Rohkost und Wildpflanzen (2010)
 - Meine liebsten Wildpflanzen - rohköstlich (2013) u.a.m.

Unterkunft und Verpflegung

Wir werden die gemeinsame Zeit im wunderschönen Haftelhof in der Südpfalz nahe der französischen Grenze (www.haftelhof.org) verbringen.

Die Verpflegung dort ist Teil des Seminars. Gemeinsam werden wir in Gruppen rohköstliche Genüsse aus Obst, Gemüse und Wildpflanzen zubereiten. Unser Frühstück wird urköstlich und naturbelassen sein, unser Mittagssnack einfach, wild und stärkend und unser Abendessen köstliche Gourmetrohkost.

Kosten und Leistungen

590 € für

- Yogaunterricht 6 x ca. 90 Minuten
- tägliche Fragestunde zu allen Themen des Yoga und der Rohkost
- Anleitung zum Wildpflanzensammeln in Gruppen
- 1 Tag Rohkostzubereitung (abwechselnd in Gruppen)
- 3 Übernachtungen in modern renovierten Doppelzimmern im ehemaligen Kloster - siehe www.haftelhof.de
- Vollverpflegung mit Urkost (Frühstück), rohköstlichem Mittagssnack und 3-Gang-Menü zum Abendessen (Abendessen am Donnerstag, 3 Mahlzeiten am Freitag und Samstag, am Sonntag Frühstück und Mittagssnack)
- Wasser und Tee inklusive

An- und Abreise

individuell mit PKW oder Bahn; Zimmerbezug am 1.5. ab 13:30 Uhr, Programmbeginn ab 14:30 Uhr, Check-Out am 4.5. 12 Uhr, Abreise nach einem abschließenden Mittagssnack gegen 13:30 Uhr