



| Yogic Living

“Lass Nahrung deine Medizin sein.”
Paracelsus

YOGA & VEGAN BASICS COACHING

Erfahre, mit meiner Hilfe, mehr über eine gesunde vollwertige, rein pflanzliche Ernährung. Lerne deine bisherigen unbewussten Ess- und Kochgewohnheiten zu durchbrechen und mit bewusster Auswahl der Lebensmittel beim Einkauf, sowie einer Vielzahl an köstlichen Zubereitungen, deine Gesundheit zu fördern und dein Wohlbefinden zu steigern. In Kombination mit Kundalini Yoga, wird dir die Umstellung leichter fallen und sich deine Wahrnehmung darüber, was dir gut tut und was nicht, verfeinern.

In einem Gespräch erkunden wir gemeinsam deine Essgewohnheiten und alles, was es über eine vollwertig pflanzliche Ernährung zu erfahren gibt. Zusätzlich erhältst du ein Handout mit dem Basiswissen für deine Ernährungsumstellung. Zum Abschluss praktizieren wir gemeinsam eine auf dich abgestimmte Kundalini Yoga Kriya oder Meditation.

Ich freue mich darauf, dich begleiten zu dürfen!

Ajeet Lakshmi Kaur

Anmeldung:

+43 660/8191042
sandra.ajeet@gmx.at
yogicliving.at

Energieausgleich: € 120,-
ca. 2,5 h

Bankverbindung:
At66 1700 0004 2603 1450

