



# 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.

„Lass Nahrung  
Deine Medizin sein“

PARACELSUS

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. Dann praktizieren wir gemeinsam eine auf dich abgestimmte kurze Kundalini Yoga Kriya oder Meditation.

Ich freue mich auf dich! Sat Nam  
Ajeet Lakshmi Kaur

Energieausgleich: € 120,-  
ca. 2,5 h

Termin nach Vereinbarung  
Tel.: 0660/ 8191042

Bankverbindung:  
AT6617000004260314