

Freude am Sein

Vital- und Rohkost Zubereitungs Workshop

Erfahre wie einfach und lecker Gesunderhaltung durch Rohkosternährung sein kann.

Erlebe ein Lebensgefühl voller Vitalität, Genuss und Leichtigkeit.

Die Workshop-Woche findet vom **30.6. - 5.7.2024**
im **Seminarhaus Shanti** bei Yoga Vidya in Bad Meinberg statt.

Dort haben wir eine schöne große Seminarküche für uns,
um gemeinsam vitale und rohköstliche Leckereien zu zaubern.

Im Programm der ganzen Woche sind enthalten:

Kräuterwanderungen im schönen Silvatikum
inkl. Verwendung zu unseren Rezepten

gemeinsames Sprossen Ziehen
inkl. der kreativen Verwendungen

Einweisungen in alle Geräte
die in der Rohkostküche Verwendung finden

leckere vitale Säfte und Grüne Smoothies
und alles was man dazu wissen sollte

Zubereitung von Gourmet Rohkost und Fingerfood
für besondere Genußtage & Festlichkeiten

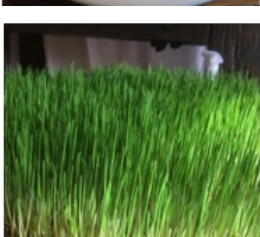
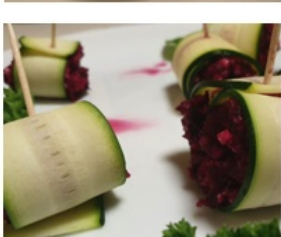
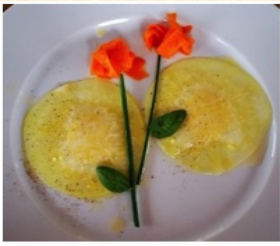
Zubereitungen von einfachen & vitalstoffreichen Rohkostrezepten,
die einfach für den Alltag sind

Zubereitung von Rohkost-Torten
und süßen Rohkostleckereien

Vorträge und Austausch zu den Themen
vitalstoff- und energiereiche Lebens- und Ernährungsweise,
Körperentgiftung mit natürlichen Mitteln um
sich von altem Ballast zu befreien für ein Leben voller Leichtigkeit

gemeinsame Tour zu den Externsteinen

Yoga & Sauna



Workshop & Unterkunft

Beitrag für die gesamte Workshop-Woche inkl. allen Bio Lebensmitteln
550,- €

Für die Unterkunft im Seminarhaus Shanti könnt ihr wählen zwischen Einzelbettzimmer, Doppelzimmer, Mehrbettzimmer und Zelt- oder Wohnwagenplatz oder ob ihr Außerhalb übernachten werdet.

Preise für alle 5 Nächte:

Einzelbettzimmer: 340,- € / Person
Doppelbettzimmer: 240,- € / Person
Mehrbettzimmer: 186,25 € / Person
Zelt / Wohnmobil / Außerhalb: 152,50 € / Person

Anmeldung

Anmeldung an: kontakt@aruna-institut.com

Bitte gebt in Eurer Anmeldung folgende Infos:

- **Euren Namen, Adresse, Telefonnummer und Mailadresse**
bitte auch alle Daten von allen weiteren Personen
(damit alle im Seminarhaus eingebucht werden können)
- **Welches Übernachtungszimmer wollt ihr buchen**

Für Anmeldung, weitere Informationen und Fragen, bitte gerne per Mail an:
kontakt@aruna-institut.com
oder auch telefonisch unter:
0176 57765277

Workshop Leitung:

Marcel Scherreiks



Gesundheitscoach,
Rohkostcoach, Fastenleiter,
Qi Gong & Yoga Lehrer

www.freude-am-sein.jetzt