



Programm 2022

Sehr geehrte Gäste im Hochschwarzwald,

als Gesundheitstrainerin, zertifizierte Anusara Yoga® Lehrerin und ganzheitliche Ayurveda Ernährungs- und Gesundheitsberaterin biete ich Ihnen folgende Outdoor Aktivitäten an.

Januar – März 2022

Nordic Walking in unberührter Natur

Unter dem Einsatz von Stöcken trainieren Sie Ihren gesamten Körper und die Ausdauer. Bei einer geführten Nordic Walking Tour spüren Sie die Kraft der Natur, regenerieren und entspannen.

Termine: montags - donnerstags 10.00 Uhr – 11.30 Uhr.

Kosten

39 € pro Person

April – Oktober 2022

Yoga und Ayurveda in der puren Natur

Unter freiem Himmel – am See und im Wald

Erfahren Sie Ihre Konstitution und stimmen Sie die Yoga Praxis optimal auf Ihre individuelle Persönlichkeit ab. Bewusste Sequenzen der Bewegung sowie der Entspannung und eine abgestimmte Ernährung unterstützen Sie dabei, Ihr persönliches gesundheitserhaltendes Lebenskonzept zu entwerfen.

Termine: freitags jeweils 14.00 Uhr – 17.00 Uhr.

Kosten

125 € pro Person



Mit sich in Stille sein

Die ganzheitliche indische Medizin des Ayurveda stärkt Sie, Ihr Leben bewusst zu gestalten. Sie erfahren Ihre individuelle Konstitution und erhalten spezifische und ausgleichende Ernährungs- und Gesundheitsempfehlungen. Genießen Sie die Stille bei Pranayama (Atemübungen im Yoga) und der nachfolgenden Tiefenentspannung unter freiem Himmel, am See und im Wald.

Frauen Spezial

Termine: jeden letzten Freitag im Monat jeweils 14.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kosten: 125 € pro Person

November – Dezember 2022

Nordic Walking in unberührter Natur

Unter dem Einsatz von Stöcken trainieren Sie Ihren gesamten Körper und die Ausdauer. Bei einer geführten Nordic Walking Tour spüren Sie die Kraft der Natur, regenerieren und entspannen.

Termine: freitags 10.00 Uhr – 11.30 Uhr.

Kosten

39 € pro Person

Anmeldung bis zwei Tage im Vorfeld unter:

web: www.pure-marketing.eu

Telefonisch unter 07656 – 9877955 oder per E-Mail unter contact@pure-marketing.eu.

Ich freue mich auf Sie.

Ihre Nadine Wangler