

Elke Wallner-Zeinzinger - Wildkräuter kreativ verwenden

Kräuter-Yoga-Walk
27. April 2025 und 29. Juni 2025
von 8:30 bis 18:00 Uhr
in 3512 Bergern/Dunkelsteinerwald



Mit bewusster Atmung, Bewegung und Meditation schenkst du deinem Körper und Geist eine wunderbare Auszeit.

In Kombination mit einer Kräuterwanderung, dem Sammeln und Kochen von Kräutern, und speziellen Vorträgen zur Traditionellen Chinesischen Medizin erwartest dich ein außergewöhnlicher Tag an besonderen Kult- und Kraftplätzen im Dunkelsteinerwald.

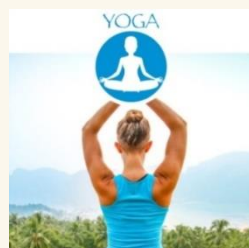
Sonntag 27. April 2025

mit Schwerpunkt „Wildgemüse“ und
TCM - „Kraft chinesischer Hausmittel“

Sonntag, 29. Juni 2025

mit Schwerpunkt „Blütenküche“ und
TCM - „Heilende Gewürze und Kräuter“

08:30 – 09:00 Uhr Anreise und Ankommen
09:00 – 10:15 Uhr Yoga-Flow am Morgen
10:15 – 10:30 Uhr Teepause
10:30 – 11:00 Uhr Wildgemüse / Blüten sammeln
11:00 – 12:00 Uhr gemeinsames Kochen
12:00 – 13:00 Uhr Mittagessen und Pause
13:00 – 15:00 Uhr TCM-Vortrag
15:00 – 17:30 Uhr Yoga- & Kräuter-Walk
17:30 – 18:00 Uhr gemeinsames Feuerritual



Mehr Infos unter
www.sabine-pichler.at
www.wohnspirale.com

Anmeldung bei:

❖ **Elke Wallner-Zeinzinger**

Tel: 0699/119 711 15

elke.wallner@wohnspirale.at

www.wohnspirale.com

Kräuterpädagogin

Wachau-Hiata

Grüne-Kosmetik-Pädagogin

❖ **Sabine Pichler**

Tel: 0660/760 07 97

pichler.sabine@gmx.at

www.sabine-pichler.at

Zertifizierte Yoga-Lehrerin

Akademische Expertin der Traditionellen

Chinesischen Gesundheitspflege

Ausgleich pro Person: € 115,-

***Man kann den Wert von Yoga, Wildgemüse und Wildblüten nicht beschreiben,
man muss ihn erfahren.***



YOGA



TUINA-MASSAGE



ERNÄHRUNG