

Organisation und Anmeldung

Anmeldung über:

Yoga & Heilpraxis
Petra Zerle
Kloster-Reichenau-Ring 12
86660 Tapfheim

Telefon:

09070-9607003

Mobil:

0171-14 65 814

Mailadresse:

petra.zerle@t-online.de

Internet:

www.yogaundheilpraxis.net

Bankverbindung:

Raiffeisen Volksbank Donauwörth
BIC: GENODEF 1DON
IBAN: DE68722901000105797578

Veranstaltungsort:

„Die Werkstatt“
Obermayerstraße 3, 86609 Donauwörth

Gebühr:

29,00 Euro
Die Anmeldung ist gültig nach Überweisung der Kursgebühr auf o. g. Konto

Bitte mitbringen:

Yoga: Matte, evtl. Decke, bequeme Kleidung
Laufen: dem Wetter angemessene Laufbekleidung und -schuhe

Yoga & Heilpraxis

*„Bewegung ist Leben“
Laufen – Yoga – Ernährung*

Sonntag, 07. Mai 2023

13:00 – ca. 18:00 Uhr

mit Oliver Mienert, Michael Ziefle, Ute Landgraf, Petra Zerle



Petra Zerle

Yogalehrerin BDY/EYU
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Kloster-Reichenau-Ring 12, 86660 Tapfheim
Tel: 09070-9607003 – Mobil: 0171-1465814
www.yogaundheilpraxis.net

Ihr Team für Bewegung & Gesundheit:

Oliver Mienert



ABSOLUTERUN
AUGSBURG

Geschäftsführer AbsoluteRun in Augsburg
Marathon- und Ultra-Läufer (über 150 km)
www.absolute-run-augsburg.de

Michael Ziefle und Ute Landgraf



Ernährungsexperten
Ute: HP-Psychotherapie und Vitalcoach
Michael: Vitalcoach und Läufer
www.herzenswege-body-soul.com

Petra Zerle



Inhaberin Yoga & Heilpraxis
Yogalehrerin BDY/EYU
Heilpraktikerin Psychotherapie
Freizeit-Läuferin

„Bewegung ist Leben“ – davon sind wir überzeugt und erfahren dies auch in unseren jeweiligen Berufen, die auch Berufung für uns sind.

Daraus entstand die Idee, ein gemeinsames Seminar anzubieten, um Ihnen zu zeigen, wie gut sich Laufen und Yoga ergänzen.

Ein weiterer, ebenso wichtiger Bestandteil für ein gesundes Leben, ist die Ernährung, die an diesem Nachmittag den dritten Bereich unseres Seminars bildet.

Wir wollen mit unserem Programm nicht nur den ambitionierten Läufer/Läuferin ansprechen. Ein besonderes Anliegen ist es uns, Sie als Laufinteressierte oder Wiedereinsteiger/in zu informieren und zu motivieren.

Deshalb bieten wir Ihnen nicht nur Vorträge zu den einzelnen Themen an, sondern möchten Sie einladen, vieles auszuprobieren, mit uns Yoga, Atemtechniken und Meditation zu üben, an der Donau mit unseren Laufspezialisten eine angemessene Strecke zu laufen und dabei viele Tipps und Anregungen zu erhalten.

Wir können für Sie ein Laufprofil erstellen und haben Laufschuhe zum Ausprobieren dabei. Unsere Ernährungsexperten stehen Ihnen für eine individuelle Beratung zur Ernährung für den/die Läufer/Läuferin, Entgiftung und Darmgesundheit zur Verfügung.

Wir freuen uns auf einige interessante Stunden mit Ihnen, auf einen regen Erfahrungsaustausch und viel Freude an der Bewegung.

Ganz wichtig:

In der Kaffeepause verwöhnt uns Irmi Miller vom Biohof Miller in Tapfheim mit selbstgebackenem Hefe- und Nusszopf inkl. Kaffee und Getränken.

Ihr Team für Bewegung & Gesundheit
Petra, Oli, Ute, Michael