

# Ernährungs- und Yoga-Workshops

## Die alten Traditionen aus Ernährung und Yoga für die heutige Frau

in Überlingen

Workshop 1  
Sonntag, 10.11.2013

Workshop 2  
Samstag, 30.11.2013

### Programmablauf für beide Workshops

8:45 Uhr – 10:30 Uhr:

Vortrag „Das ursprüngliche und fast vergessene  
Ernährungswissen für die Kraft der heutigen Frau“

Hier erfahren Sie, wie Sie die wichtigen Aspekte aus der chinesischen Ernährungslehre und den Überlieferungen von Hildegard von Bingen für sich individuell nutzen können. Die Vorträge der beiden Workshops bauen aufeinander auf, können jedoch auch einzeln besucht werden.

#### Themenschwerpunkte am 10.11.2013

Zusammenhänge von Körperwahrnehmung und Ernährung erkennen  
Stärkende Möglichkeiten erfahren  
Achtsamkeit für sich entwickeln

#### Themenschwerpunkte am 30.11.2013

Umsetzung von Veränderungswünschen leichter gestalten  
Individualität als Kraft für sich nutzen  
Annehmen von allen Eigenanteilen

---

10:45 Uhr – 12:15 Uhr:

Yoga für eine bessere Körperwahrnehmung

Gesunde Ernährung ist Teil des Hatha-Yoga. Durch Yogastellungen und Atemübungen werden die Verdauung und der Stoffwechsel angeregt, Körperwahrnehmungen verändern sich und der Geist öffnet sich für Neues. Yoga sowie die Ernährung wirken auf das Wohlbefinden des Menschen. Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse nötig.

---

12:15 Uhr – 13:30 Uhr:

Brunch mit Frage-Antwort-Runde

Das von uns vorbereitete vegetarische Essen ist nach Prinzipien der 5 Elemente zubereitet. Die dafür benötigten Zutaten sind in unserer Region leicht zu bekommen.

Brunch am 10.11.2013: Frühstücksvariationen

Brunch am 30.11.2013: Suppen und Aufstriche

Für Fragen zum Thema Ernährung und Yoga stehen wir während des Brunchs persönlich sehr gerne zur Verfügung.

## Veranstaltungsort

Die Workshops finden statt in

Überlingen, Nußdorfer Straße 38f Freiraum Bodensee  
(gegenüber vom Auktionshaus in der zweiten Häuserreihe)

Parkmöglichkeiten in der Nußdorfer Straße oder bei den Tennisplätzen

## Teilnahmegebühr

35,- € inkl. MwSt. pro Workshop und Teilnehmerin

## Anmeldung bis 5.11.2013 bei



*Mariana Schreier  
Yogatherapeutin, Atemkursleiterin, Heilpraktikerin für Psychiatrie*

Email: [mana@yogabodensee.de](mailto:mana@yogabodensee.de)  
Internet: [www.yogabodensee.de](http://www.yogabodensee.de)  
Telefon: 0177/1485058

Meine ersten Begegnungen mit Yoga machte ich 1994 während meiner Schwangerschaft. Als Resultat erlebte ich eine 20-minütige schmerzfreie Geburt. Seitdem habe ich Yoga in meinen Alltag integriert. Die Wirkung der Yogastellungen auf die körperliche, emotionale und geistige Ebene steht im Vordergrund meiner Yogakurse. Yoga weiterzugeben und zu unterrichten, ist Teil meines Lebens geworden.



*Rosemarie Kölnsperger  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Begleiterin und Coach für die bewusste Führung von Unternehmen als Ganzheit*

Email: [kontakt@aluna-bios.de](mailto:kontakt@aluna-bios.de)  
Telefon: 0151/70503861

Ich stamme aus einer Unternehmerfamilie, die bereits über 3 Generationen mit Lebensmitteln handelt und auch ich schlug diesen Weg ein. 2000 führte mich mein Weg aufgrund von Körperstörungen und Krankheitsschüben, bei denen ich ohne Diagnose blieb, zu alternativen Heilweisen. Das schrittweise Entdecken, was mir gut tut, das langsame Verändern brachte mir mehr Gesundheit und ein Bewusstsein der Ganzheit von Menschen. Ich bin begeistert, was Ernährung, Bewegung und Ganzheitsbewusstsein bewirken können, um sich immer mehr bis in den beruflichen Alltag als ganzer Mensch zu fühlen und dies immer mehr zu leben.