

## YOGA & URGENUSS

18. September um 15:00 - 18. September um 21:00 **Kosten: 89,00**

Trostberg, Oberbayern

Bewegung in Verbindung mit gesunder Ernährung.

Wir starten die gemeinsame Zeit mit Bewegung. Mit Anna flowst du über die Yoga-Matte inklusive fließende Haltungen, Meditation & Entspannung. Die Yoga-Einheit ist für jedes Yoga-Level geeignet.

Im Anschluss gibt Julia von Chiemgaukorn Einblicke in den Anbau, die Besonderheiten und die Verwendung der alten Kulturpflanzen, die fast vergessen waren, aber wertvolle, regionale Lebensmittel bereitstellen. Nachdem wir uns damit beschäftigt haben, warum diese so gut für unsere Gesundheit und unsere Natur sind und wie Du sie in Deiner Alltagsküche einsetzen kannst, tun wir genau das - wir bereiten gemeinsam ein köstliches, veganes Sommer-Menü zu – mit Zutaten direkt aus der Natur!

Wenn es das Wetter zulässt, werden wir Yoga auf der Wiese praktizieren und auch zu einem Teil des Workshops und des Essens draußen in der Natur sein.

Es wird ein Tag voller neuer Impulse, Genuss, interessanter Menschen und inspirierender Momente.

Das erwartet Dich im Kurs:

- Yoga-Flow für alle Levels mit Anna
- Kaffee, Tee und Kaltgetränke plus kleiner Snack
- Wissen und Tipps zu Urgetreide und alten Kulturpflanzenarten
- Anleitung beim Kochen im Umgang mit Urgetreide, Hülsenfrüchten & Co.
- Feines spätsommerliches 3-Gänge-Menü in Bioqualität mit Wein und alkoholfreien Getränken
- Rezepte für zu Hause

Vielleicht interessant für Dich:

Vor allem, wenn Du von weiter herkommst oder unseren Hofladen noch nicht kennst:

Unser Hofladen mit kleinem Bio-Café hat an dem Veranstaltungstag ab 14:00 Uhr geöffnet. Du kannst also schon früher anreisen und schon ein wenig im Laden stöbern oder noch einen Kaffee und Kuchen genießen.

Wir freuen schon so sehr, diesen besonderen Tag mit Dir zu teilen, und gemeinsam unvergessliche Momente zu erleben. Sichere Dir gleich Deinen Platz!

---

Genuss, Einblicke, Wissen, Mitmachen

### **Zusatzinformationen:**

Anmeldepflichtig

**Veranstaltungsort:**

LebensRaum bei Chiemgaukorn  
Weiding 2  
Trostberg, 83308

**Organisator:**

Julia Reimann  
<https://www.chiemgaukorn.de>