

Love your Organs

dank Yoga und Gewaltfreier Kommunikation (GFK)
mit Annette Belal-Schimandl und Sylvie Hörning

5 Tage Detox Woche,
Montag 22.- Freitag 26. März 2021
von 9:00 bis 11:30



Wir freuen uns, dich zu unserem YOGA-GFK Erlebnis einzuladen, wo das eigene Wohlbefinden im Zentrum steht. Im ersten Teil des Workshops werden wir - angeleitet von Annette- mit Yogapositionen und Atemübungen unsere Organe anregen. Im zweiten Teil des Workshops werden wir -begleitet von Sylvie- in die Welt der Empathie eintauchen. Es gibt die Möglichkeit, eine nährnde Take-away-Lunchbox zu bestellen zubereitet von Claudio und Laila, sowie ein gesundes Juice aus Anna's Rezepten.

Wo: Psi Zentrum, Wenkenstrasse 24, 4125 Riehen

Anmeldung bis Montag 8. März 2021: yogaheartnvc@gmail.com

Kosten: für die 5 Morgen: 550.- CHF

Euren Organen tut es schon gut, wenn Ihr euch für
einen Morgen (110.-) zwei Morgen (220.-) drei Morgen (330.-)
vier Morgen (440.-) fünf Morgen (550.-) anmeldet☺

pro Lunchbox: 21.- CHF

pro Juice: 5.- CHF

Die leckeren und gesunden Lunchboxes, wie auch die Juices, beinhalten Zutaten, die auf die Organe abgestimmt sind. Es kann sein, dass es saisonal bedingte kleine Abweichungen gibt. Wir werden die TeilnehmerInnen rechtzeitig benachrichtigen.

Montag 22. März

- **Quinoa Bowl** mit Blumenkohl, Walnüssen, Artischockenherzen und Dörrtomaten an einem Leinöl-Honig- Kurkuma Dressing.
- **The Hulk Juice** Spinat, Federkohl, Petersilie, Apfel, Gurke, Sellerie, Zitrone, Ingwer

Dienstag 23. März

- **Grüne Gemüsepfanne** mit Lauch, Bohnen, Knoblauch, Topinambur und Broccoli
- **So fresh and so green Juice** Fenchel, Apfel, Gurke, Limette, Spinat, Pfefferminze

Mittwoch 24. März

- **Linsen Bowl** mit Mangold, Tomaten, Fenchel, Tofu, Sprossen, Sonnenblumenkerne und Sesam
- **Macalaka Juice** Grapefruit, Kiwi, Gurke, Sellerie, Kokosnusswasser und Maca Pulver

Donnerstag 25. März

- **Geschmortes Gemüse** (Broccoli, Aubergine, Paprika) mit Riso Venere an einem Ingwer-Orange Jus.
- **Ironman Juice** Spinat, Ananas, Petersilie, Kokosnuss Wasser, Limette, Pfefferminze

Freitag 26. März

- **Bulgur Bowl** mit Spinat, Grünkohl, Tomaten und Nüssen, serviert mit einer süsslichen Joghurt Vinaigrette.
- **Hot and Juicy** Gurke, Melone, Limette, Jalapeño, Ingwer

In Zusammenarbeit mit:



Claudio Tondolo und Laila Danz
les-bonsvivants@bluewin.ch

**CLEANSE
DAY
CO.**

Anna Brandt
www.cleansedayco.com
IG: cleansedayco