

# Holsingvital

vital sein      Bewegung      vegan      Quelle  
selber kochen      gesund essen      Yoga  
Ayurveda      richtig atmen  
wonnendern      Ernährung  
innere Uhr      Frühstück

Kurs A	50,- €	Kurs B	40,- €
<p><i>Frühjahrs- und Naturerlebnisse für Bärlauch-Fans.</i> <i>Wandern, Yoga und vegan kochen.</i></p> <p>Leitung: Lana Holsing Datum: Samstag, 21. April 2018 Beginn: 15:00 Uhr Dauer: ca. 5 Stunden Teilnehmerzahl: 5 - 10 Treffpunkt: Haupteingang HolsingVital</p> <p>Programm: - Wandern, Atmen, Entspannung und Übungen aus dem Hatha Yoga - Ernährungsvortrag: Kraftquellen der Natur - Vorbereitung für (roh-)vegane Speisen - Gemeinsames Abendessen</p> <p>Wir haben einen besonderen Moment, mehrere Kraftquellen zu erleben an einem idyllischen Platz: Ruhe u. Energie des Waldes! Wir erleben die Ursprünglichkeit der Natur auf einer Wanderung zu einer Wasserquelle, Energie und Kraft tanken durch Atemübungen und Yoga. Das ist reinste Kraft gegen Zivilisationskrankheiten. Kochen und genießen in der Lehrküche Holsing Vital. Bitte mitbringen: Wanderschuhe, Rucksack, Flasche</p>		<p><i>Frühstücken mal anders nach der biologischen Uhr. Genieße ein Frühstück, gut für deinen Körper und deine Seele.</i></p> <p>Leitung: Lana Holsing Datum: Samstag, 5. Mai 2018 Beginn: 8:00 Uhr Dauer: ca. 4 Stunden Teilnehmerzahl: 5 - 10 Treffpunkt: Haupteingang HolsingVital</p> <p>Programm: Hatha Yoga (inkl. Atemübungen und Entspannung) Ernährungsvortrag „Frühstücken mal anders, nach der inneren Uhr des Menschen“ Vorbereitung für ein gemeinsames roh veganes Frühstück. Leckerer, roh veganes, energiereiches Frühstück selbst zusammenstellen macht Spaß! Kinderleicht und köstlich! Wir achten auf unsere biologische Uhr! Tipps, um den Biorhythmus wieder in Einklang zu bringen.</p>	

HolsingVital - Gesundheitszentrum am Wiehengebirge

Brunnenallee 3 \*\*\* 32361 Bad Holzhausen \*\*\* Tel.: 05741 275 400  
www.holsingvital.de \*\*\* email: termin@holsingvital.de

# Holsingvital

## Kurs C

40,- €

### *Yoga und ayurvedisch Kochen (vegan/roh-vegan)*

**Datum:** 02. Juni 2018/Beginn: 15 Uhr (ca. 4 Stunden), **Teilnehmerzahl:** 5-10  
**Treffpunkt:** Haupteingang HolsingVital

Ein genussvolles Erlebnis verbindet sich an diesem Tag durch Yoga, Entspannung und ayurvedisches Kochen (vegan/roh vegan). Kursleiterin Lana Holsing hat es begeistert in Indien erlebt und gelernt. Ayurveda ist ein faszinierendes, ganzheitliches Heilsystem. Genießen wir an diesem Tag bekannte Köstlichkeiten nach ayurvedischen Prinzipien in veganer Art.

## Kurs D

40,- € \*

### *Gemeinsame Kinder- Eltern Aktion ! Kinder kochen, Eltern sind sportlich aktiv*

**Datum:** 20. April 2018 oder 1. Juni 2018/Beginn: 16 Uhr (ca. 3 Stunden),  
**Teilnehmerzahl** 10-20, **Treffpunkt:** Haupteingang HolsingVital  
**\* 1 Kind / 1 Erwachsener - jedes weitere Familienmitglied 10,- €**

Ein gemeinsamer aktiver Nachmittag von Eltern und Kindern! In einer betreuten Atmosphäre mit unserer Chefköchin C. Arlt-Thiele kochen die Kinder mit viel Spaß für das gemeinsame Abendessen (18.00) mit ihren Eltern. Diese werden aktiv im Top-fit HolsingVital, während der Kochzeit ihrer Kinder. Lassen Sie sich überraschen über die sportlichen Aktivitäten unter der Leitung von Meike Greve ( Top-fit Leitung).

## Kurs E + F

40,- €

### *Men Fitness - Power - Kochkurs (Kurs E)*

**Datum:** 15. Mai 2018 / **Beginn:** 17 Uhr, **Top-fit (Fitness), 18 Uhr Kochkurs**  
**Teilnehmerzahl:** 5-10, **Treffpunkt:** Top-fit HolsingVital

Fitnessleitung: Meike Greve / Kochkursleitung: Chefköchin Conny Arlt-Thiele

### *Fit für die WM Men Fitness - Power - Kochkurs (Kurs F)*

**Datum:** 05. Juni 2018 / **Beginn:** 17 Uhr, **Top-fit (Fitness), 18 Uhr Kochkurs**  
**Teilnehmerzahl:** 5-10, **Treffpunkt:** Top-fit HolsingVital

Fitnessleitung: Meike Greve / Kochkursleitung: Chefköchin Conny Arlt-Thiele

HolsingVital - Gesundheitszentrum am Wiehengebirge

Brunnenallee 3 \*\*\* 32361 Bad Holzhausen \*\*\* Tel.: 05741 275 400  
www.holsingvital.de \*\*\* email: termin@holsingvital.de