

cook&smove



johanna sederl
www.johannasederl.at

Genuss statt Verdruss!

Spaß, Freude und Leichtigkeit- gemeinsam bewegen mit den grünen smovey-Ringen & anschließend gemeinsames Zubereiten von
einem vitalstoffreichen, genussvollen Frühstücksbrunch!

**Wann: Samstag, 4. August 2018, 8.30 – 11.30 Uhr
und/oder Samstag, 1. September, 8.30 – 11.30 Uhr**

Wo: Haus INTIPUNKU, blaues Haus neben Berufsschule, 2604 Theresienfeld
Kosten pro Workshop: € 38,-- (bewegen, kochen, essen)
Anmeldung: Johanna Sederl, 0664/204 20 50 oder info@johannasederl.at

smove

Gemeinsam bewegen wir uns ca. eine Stunde in der Natur mit den grünen smovey-Ringen - für dich gibt es:

*mehr Muskel-Kräftigung * mehr Beweglichkeit * mehr Entgiftung * mehr Entspannung * mehr Zellaktivierung * mehr Freude und Leichtigkeit und mehr Lebensqualität*

cook

Im Anschluss bereiten wir gemeinsam einfache, köstliche, vitale Kost zu - für dich gibt es:

*bewußte Ernährung * viele praktische Tipps aus 20jähriger Erfahrung * mehr Motivation * mehr Freude * mehr Genuss * mehr Lebensqualität * mehr Gesundheit*

ich freue mich, wenn ich dich zu mehr gesundheit begleiten darf! alles liebe johanna