

Wildes Kraut und sanftes Yoga

NEU ab 2025:
Wochenend-Workshops
mit kleinen Gruppen im
Frühjahr und Herbst



**Tages-Workshops im Berliner Umland
samstags, 10 bis 18 Uhr
Frühling, Sommer, Herbst und Winter**

Das erwartet dich:

- Ein Tag in der Natur mit Yoga und Wildpflanzen
- Wildpflanzen sammeln und gemeinsam zubereiten
- Ausgewählte Pflanzen energetisch erfahren

Du nimmst in deinen Alltag mit:

- Die besondere Energie der Jahreszeiten
- Neues Wissen über Wildpflanzen und Rezeptideen
- Körperliche und mentale Stärkung durch Verbundenheit mit dir und der Natur



Wildes Kraut und sanftes Yoga

Ein Tag in der Natur mit Yoga, Wildpflanzen und Meditation

In unseren Workshops erlebst du die einzigartige Verbindung zwischen Wildpflanzen und Yoga. Du lernst überraschend Neues über Essbares aus der Natur und die Heilkraft der Pflanzen und entspannst dich mit sanftem Yoga und Meditationen.

Wir sammeln gemeinsam für unser wildes Mittagessen und bereiten dieses zu. Es gibt viel Raum für Austausch und Verbindung mit Gleichgesinnten, **sodass** du am Abend erfüllt und rundum entspannt nach Hause fährst.

Themen & Termine 2025 (jeweils 10 bis 18 Uhr)

FRÜHLING 26. April

Wasser, Wachstum, Sinnlichkeit und Kreativität

SOMMER 19. Juli

Feuer, Transformation, Willenskraft und innere Stärke

HERBST 27. September

Luft, Liebe, Empathie und Herzverbindung

WINTER 29. November

Erde, Verwurzelung, Erdung und Rückzug

Ort: HeileHaus auf dem habondia-Hof,
Münchehofer Str. 9, 15374 Müncheberg, habondia.de

Kosten: 129 € pro Einzeltermin / 490 € Paketpreis
(alle 4 Termine), inkl. veganes Essen, Getränke,
gesunde Snacks und Skript

Leitung, Anmeldung & Info:

Daniela Aue-Gehrke

*Yogalehrerin BDY/EYU und Wildkräuter-Coach
(nach Dr. Markus Strauß), Ernährungsberaterin,
www.plantoga.de, info@plantoga.de,
0172-4990009*



Sigrid Künstner

*Yogalehrerin BDY/EYU und Fachberaterin für
Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen
(HfWU) nach Dr. Markus Strauß,
www.yogakultur.de, info@yogakultur.de,
0179-904 84 02*

