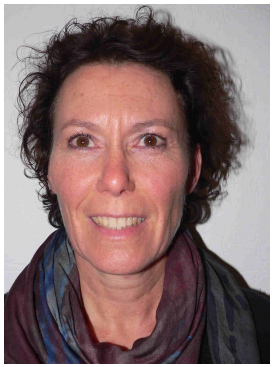
Gerti
ärztlich geprüfte Fastenleiterin durch Hellmut Lützner leitet seit 14 Jahren erfolgreich Fastenkurse in der Provence und in Weinheim.

Barbara
Liebt die vegetarisch-vegane Länderküche.
Langjährige Erfahrung u.a. mit eigenem Bio-Bistro und Kreativ-Workshops in OWL.

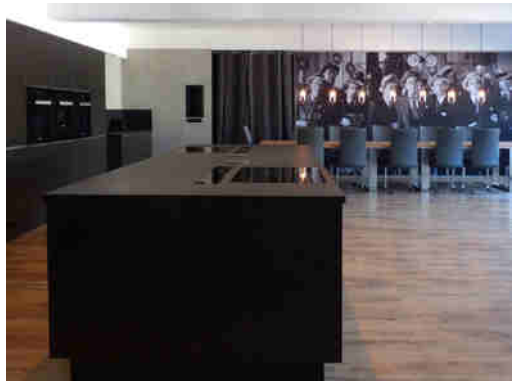


Ingrid
Heilpraktikerin für Psychotherapie.
Yogalehrerin.
Leitet Kurse für Yoga und Achtsamkeit

Weitere Kurse
mit Gerti Neu und Team:
Fasten, Wandern, Kultur
Tai Chi Schwertkurs

Information und Anmeldung
Gerti Neu
Obergasse 10 | 69469 Weinheim
Tel. 06201 255 97 34 | Fax 06201 255 97 35
info@gerti-neu.de | www.gerti-neu.de

Impressionen



Silvester-Event

Yoga - Kochen - geniessen

mit Gerti, Barbara und Ingrid
29. Dezember bis 2. Januar

Gerti Neu
Obergasse 10
69469 Weinheim
info@gerti-neu.de
www.gerti-neu.de

Silvester besinnlich feiern

Yoga
gemeinsam kochen
genußvoll essen

in Weinheim mit Gerti, Barbara und Ingrid

29. Dezember 2016 - 2. Januar 2017

Die Idee
entstand beim diesjährigen Basenfasten in der Provence. Die Teilnehmer waren so begeistert vom Kochen und von den Gerichten, dass wir diese Begeisterung aufgenommen haben für ein Silvester-Event.

Yoga
Mit geeigneten Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene das alte Jahr beenden und das Neue begrüßen.

Menus
Ein Tanz der Sinne: vegetarisch, raffiniert, leichtfüßig und zu Hause auch wieder nachkochbar.
Alles in Bio-Qualität. Ihr bekommt die Rezepte.

location
Die Finest Fit Küche im Finest Fitness Club in Weinheim bietet den angemessenen Rahmen für unser Event. Dort bereiten wir unsere Menus zu und geniessen im tollen Ambiente unsere Speisen. Das angrenzende Fitness Studio bietet den Raum für die Yoga-Einheiten.

Hier könnt Ihr Euch ausführlich über die location informieren:
www.finest-fit-kueche.de
Händelstraße 38
69469 Weinheim

Programm

Donnerstag 29.12.16
Anreise am Nachmittag, 19:00 gemeinsames Abendessen

Freitag 30.12.16
09:30 Smoothie, 10:00-11:15 Yoga, 11:30-13:00 Brunch
14:00 -15:30 Stadtführung, 16:30-17:45 Yoga,
19:00 Abendessen

Samstag 31.12.16
09:30 Smoothie, 10:00-11:15 Yoga, 11:30-13:00 Brunch
17:00-19:00 Kochkurs, 19:00 Abendessen, 24:00 Snack

Sonntag 01.01.17
11:30-13:00 Brunch, 14:00-15:15 Yoga,
17:00-19:00 Kochkurs, 19:00 Abendessen

Montag 02.01.17
09:00-10:30 Brunch, danach Heimreise

Investition
Seminargebühren pro Person inkl. Vollverpflegung:
2x Smoothies am Morgen vor dem Yoga,
4x Brunch nach dem Yoga, bzw. vor der Abreise
4x Abendmenu inkl. Wein
1x Mitternachts Snack Silvester
€ 300,00

Teilnahme nur 31.12.2016 von 09:30 bis ins neue Jahr
€ 79,00

Evtl. zuzüglich Übernachtung

Anmeldung

Name.....

Vorname.....

Straße.....

PLZ.....Ort.....

Telefon.....

mobil.....

Email.....

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

☐ Silvester-Event 29.12.16 - 02.01.17
☐ Nur Silvester 31.01.16

Ich buche ein Hotelzimmer im:
☐ Marktplatzhotel, Marktplatz 7, Weinheim
www.marktplatzhotel-weinheim.de
Tel. 06201 64094
☐ Ich übernachte bei Freunden
☐ Ich übernachte zuhause
.....

Datum.....

Unterschrift.....

Anmeldung an:
Gerti Neu, Obergasse 10, 69469 Weinheim,
Fax 06201 / 255 97 35, info@gerti-neu.de