

Barbara Steube Bewegungsschule Duánshú - med. Qi Gong
Meistertrainer, Yogatrainerin und Trainerin für funktionelle Bewegungen

BEEweekend

Vital Wochenende mit Bienenprodukten

Ein Wochenende Entspannung und Erholung

_____ Uhr Einführungsabend mit 1 Vortrag und im Anschluss
Yoga ca. 45-60 Minuten:

Warum Yoga und Qi Gong?

Einführung und Zusammenfassung von Barbara Steube

Bienenprodukte: woher sie kommen und wie sie wirken

Eine Zusammenfassung von WL Dip. Biol. Chris Steube

Am Morgen:

Warmes Oxymel

_____ Uhr:

Qi Gong; mit sanfter, gelassener Bewegung in den Tag starten

Dauer der Einheit: ca. 45 - 60 Minuten

Frühstück

Genieße nach Möglichkeit ein vollwertiges, warmes Frühstück. Auch mit warmen Getränken wie z. B. Tee mit Honig dazu Blütenpollen/Perga 10 Tropfen Propolistinktur

Am Mittag:

Genieße dein veganes/vegetarisches Lieblingsgericht!
Bereite dir ein leckeres Essen aus natürlichen Zutaten.

Gönn dir eine Tasse Tee mit Honig

Kontakt: + 49 1711581774
Barbara.Steube@outlook.de

Für zwischendurch:

Ein paar Nüsse, frisches Obst oder Joghurt und Oxymel und Brottrunk zu trinken

Am Abend:

Nach einem leichten vegan/vegetarischem Abendessen ohne Getreide (z. B. Gemüsesuppe) und dazu Tee mit Honig...

_____ Uhr:

Eine Yogaeinheit die für dich, deinen Abend zur Ruhe bringt
Dauer der Einheit 45 - 60 Minuten