

## *bewusst.gesund.kreativ.leben*

### 18. Januar 18 Uhr Ohne Diät abnehmen



Du möchtest ein paar Pfunde abnehmen? In einer Gruppe ist das Abnehmen oft leichter. Vielleicht bildet sich eine „Diät-Clique“, die sich gemeinsam motiviert und austauscht.

Wir stellen eine Möglichkeit ohne Diät vor: Ganz einfach mit Trinkplan (mit Teeprobe). Grüner Tee gilt als idealer Fettkiller.

### 18. Januar 19 Uhr Erlebniskochen mit dem Thermomix

Frische, leichte und gesunde Ernährung



Wenn es so einfach ist, alltägliche Gerichte ebenso wie raffinierte Gerichte zuzubereiten, fällt es richtig leicht und macht Spaß, sich gesünder zu ernähren: mit frischem Essen, das schmeckt.

Kochvorführung mit **Sebastian Herrmann**

*bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!*

### 24. Januar 17 Uhr Callablüten filzen



Teilnehmen können alle, die sich am Nass-Filzen versuchen wollen. Jeder kann die Farben und die Form selbst bestimmen. Unter Anleitung wird Schritt für Schritt erklärt.

Der Workshop dauert ca. 2 Stunden

Kursgebühr € 18,- zzgl. Material

*bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!*

### 29. Januar 18.30 Uhr Happy new year – happy new tea

Teeprobe mit Frucht-Kräutermischungen in BIO-Qualität

zum Beispiel *Cold Season Boost BIO*

Rote Beete ist ein Juwel unter den Wellness-Lebensmitteln. Reich an Vitalstoffen und Antioxidantien unterstützt die rote Knolle brillant unsere körpereigene Regeneration und vermag durch ihren Farbstoff Betanin unsere Laune auf natürlich Weise zu heben.

Minttox Bio und Fastenkräutertee



## 29. Januar 19 Uhr **Erlebniskochen: Fit mit Thermomix**



Du möchtest dich bewusster ernähren? Dich wieder wohl in deiner Haut fühlen? Oder ein paar Pfunde abnehmen? Dann ist Fit mit Thermomix genau das richtige Programm für dich!

Das neue Kochbuch von Thermomix liefert wertvolle Antworten rund um die gesunde Lebensweise. Super lecker, super schnell gemacht und dabei noch so gesund und Figur freundlich.

Kochvorführung mit **Sandra Weinmann**

*bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!*

## 8. Februar 18.30 Uhr **Ringana: Naturkosmetik für Körper und Seele**

Das Beste aus der Natur - reine Zutaten - echte Wirkung - ganz frisch – keine Tierversuche

Informationsabend mit **Erika Diemer**



## 16. Februar 14.30 – 17 Uhr **Yoga mit Teeprobe**

**yoga vidya** Stuttgart

meets PeTea-Store



In dieser Yogaeinheit verbinden wir die ausgleichenden, stärkenden und harmonisierenden Wirkungen der Yogastellungen, Entspannungs- und Atemübungen mit der besonders schönen Art des Teetrinkens, um sich wieder von innen heraus aufzuwärmen und neue Energie für den Tag zu bekommen. Gerade in stressigen Zeiten, in denen wir mit Verdauungsproblemen, Magenschmerzen, Schlafproblemen und vielen weiteren organisch-stressbedingten Beschwerden und Wehwehchen reagieren können, ist die Kombination aus Yoga und Tee trinken ein Garant dir eine schöne Auszeit zu verschaffen.

Während wir eine klassische Yogastunde im Stil Sivananda Yoga üben, wird uns eine Teezeremonie im Innen und im Außen begleiten, um die Yogaübungen damit abzurunden: den warmen Dampf des heißen Wasser beobachten, zur Ruhe kommen, die warme Tasse in den Händen spüren, den wohlriechende Geruch des Tees aufnehmen und den Tee in kleinen Schlucken trinken. Achtsamkeit von einem Moment zum anderen.

Der Nachmittag wird von **Corinne Hebler** geleitet.

Preis: 35 EUR / erm. 30 EUR / Mitglieder und YLA von Yoga Vidya Stuttgart 25 EUR (Die Veranstaltung ist für alle Könnertufen geeignet, auch ohne Vorkenntnisse im Yoga gut besuchbar)

*bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!*

## 22. Februar 19 Uhr **Fliesstechnik – Mal Dich frei!**



Kunst-Workshop „Malen mit dem Strohalm“ zu Beginn der Ausstellung von **Monika Roth**

es gibt kein Richtig --- es gibt kein Falsch --- Jedes Bild wird ein Erfolg und ein Unikat  
Unkosten € 50,- für 2 Stunden

*bitte anmelden, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist!*

## 14. März 19 Uhr **„Segel setzen“ Ausstellung und Lesung**

Unter dem Motto „Segel setzen“ findet eine Ausstellung und Lesung mit der Stuttgarter Künstlerin und Autorin **Iris Frey** statt. Zu sehen sind Mischtechnik-Bilder. Iris Frey liest aus in ihrem neuesten Poesiebuch „Atem holen“.

