



YOGA & FRÜHSTÜCK – ein ausgewogener Start in den Tag

Absolut lecker, vollwertig, vegan und glutenfrei, mit Liebe zubereitet, einfach eine Gaumenfreude – das Frühstück by [grains](#)! Und es erwartet dich nach unserer gemeinsamen Yoga-Einheit.

Dein Morgen der Ausgeglichenheit & Ausgewogenheit:

09:30 YOGA (Yogena Yoga)

Yoga am Morgen

Sanftes Detox-Yoga, das dich anregt zu spüren, zu entdecken und frisch in den Tag zu starten – ganz im Sinne von ‚feel your flow and let go‘

11:00 FRÜHSTÜCK (grains)

Vollwertiges, veganes Frühstück

bestehend aus einem warmen Getreidefrühstück mit gedünsteten Obst, dazu glutenfreies, selbstgebackenes Brot mit Aufstrich, Energieriegel, Smoothie sowie Sirup und Tee aus Eigenanbau

TERMIN: 11. Februar 2018

KOSTEN: Wir bitten um verbindliche Anmeldung zu 36 Euro bis 7. Februar 2018 unter info@yogena.at; der

ORT: St. Pölten / Wagram, Wienerstraße 127a, Emmaus City Farm

Wir freuen uns auf gemeinsames Yoga, Genießen und Beisammensein!
Melde dich auch gerne, so du Fragen hast!

Weitere Infos über uns findest du auch auf:

www.yogena.at

www.grains-wien.at

Christina & Martina