



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

11:00 FRÜHSTÜCK (grains)

Vollwertiges, veganes Frühstück

bestehend aus einem warmen Getreidefrühtück 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 45 Euro bis 1. Februar 2018 unter info@yogena.at; der EARLY-BIRD-TARIF von 36 Euro gilt bei Anmeldung bis zum 15. Jänner 2018

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

Wir freuen uns über deine verbindliche ANMELDUNG unter: info@yogena.at
Melde dich auch gerne, so du Fragen hast!

Weitere Infos über uns findest du auch auf:

www.yogena.at

www.grains-wien.at