KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Core & Comfort – Pilates meets Ayurveda



Mini-Retreat

Sa 24.10.2026, 9.00 - 13.00 Uhr

Stärke deine Mitte mit Pilates und Ayurveda! Bewusste Bewegung und Ernährung, um dich auf allen Ebenen stark zu fühlen.

Das erwartet dich:
- aktivierende Pilates Einheit zu Beginn,
  für mehr Stabilität, Körperbewusstsein und eine starke Mitte
- Alltagstaugliche Ayurveda-Impulse
  für mehr innere Balance, Energie und Wohlbefinden durch typgerechte Ernährung und Lebensweise
- gemeinsames Zubereiten & Genießen
  von ayurvedischen Leckereien zur nährenden Stärkung von innen heraus

begrenzte Teilnehmerzahl

Ort
Haus der Familie, Prießnitzstr. 1, 84489 Burghausen

Referentinnen
Kathrin Maier, Bettina Maier

Kosten
77€

Anmeldung
www.pilatesfuermamas.de oder www.bettina-maier.com

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-07-07 09:29:53

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de