



# AYURVEDA + YOGA

SCHNUPPERTAG ZUR  
STÄRKUNG DEINES  
IMMUNSYSTEMS

**TERMIN:** 9. Oktober 2021, 9:30 - ca.17:30 Uhr  
**KOSTEN:** 149,- (inkl. Kursunterlagen und Lebensmittel)

**WEITERE INFOS:** unter [www.corneliapessenlehner.at](http://www.corneliapessenlehner.at)

**ANMELDUNG:** bis spätestens 4.10.2021  
0664/4505076 oder [info@corneliapessenlehner.at](mailto:info@corneliapessenlehner.at)

**ORT:** Spiegelmayr Haus, Dietach 3, Schleißheim  
[www.spiegelmayr-haus.at](http://www.spiegelmayr-haus.at)

**Es gilt die 3 G-Regel!**

Genieße einen inspirierenden Tag  
mit praktischem Wissen und Übungen zur  
Stärkung deines Immunsystems!



Ayurveda Ernährungsberaterin:  
**Mag.<sup>a</sup> Cornelia Pessenlehner**

Vor ca. 10 Jahren habe ich meine Management-Karriere beendet und widme mich seither aus tiefster Überzeugung der Prävention: als Seminarleiterin für Burnout Prävention sowie als Ayurveda Köchin in Kochkursen für Teams und Privatpersonen. „**Erkenne wie du tickst. Setze deine Energie richtig ein und achte dabei auf dich.**“

[www.corneliapessenlehner.at](http://www.corneliapessenlehner.at)

Foto: Konstanze Meindl

Yogalehrende und -lernende,  
Ayurveda Gesundheitsberaterin:  
**Daniela Edlinger**

Die Yoga-Welt ist umfangreich & für jeden birgt sie einen unglaublichen Reichtum. Körper-Geist-Seele in Einklang zu bringen, ist das Ziel von Yoga und Ayurveda für ein gesundes, selbstbestimmtes und sinn erfülltes Leben. Dafür stehen mein Unterricht und meine Passion: diese zwei Disziplinen individuell für jeden durchführbar zu lehren. Namasté!

Foto: Miriam blitzt