

cook&smove



johanna sederl  
www.johannasederl.at

## Genuss statt Verdruss!

Spaß, Freude und Leichtigkeit- gemeinsam bewegen mit den grünen smovey-Ringen & anschließend gemeinsames Zubereiten von  
**einem vitalstoffreichen, genussvollen Frühstücksbrunch!**

**Wann: Samstag, 4. August 2018, 8.30 – 11.30 Uhr  
und/oder Samstag, 1. September, 8.30 – 11.30 Uhr**

Wo: Haus INTIPUNKU, blaues Haus neben Berufsschule, 2604 Theresienfeld  
Kosten pro Workshop: € 38,-- (bewegen, kochen, essen)  
Anmeldung: Johanna Sederl, 0664/204 20 50 oder [info@johannasederl.at](mailto:info@johannasederl.at)

**smove**

*Gemeinsam bewegen wir uns ca. eine Stunde in der Natur mit den grünen smovey-Ringen - für dich gibt es:*

*mehr Muskel-Kräftigung \* mehr Beweglichkeit \* mehr Entgiftung \* mehr Entspannung \* mehr Zellaktivierung \* mehr Freude und Leichtigkeit und mehr Lebensqualität*

**cook**

*Im Anschluss bereiten wir gemeinsam einfache, köstliche, vitale Kost zu - für dich gibt es:*

*bewußte Ernährung \* viele praktische Tipps aus 20jähriger Erfahrung \* mehr Motivation \* mehr Freude \* mehr Genuss \* mehr Lebensqualität \* mehr Gesundheit*

*ich freue mich, wenn ich dich zu mehr gesundheit begleiten darf! alles liebe johanna*