



# Basisch bewegt

## Eine Woche für mich

**13. - 20. März 2026**

Gemeindeamt Dietach, Kirchenplatz 6, 3. Stock

Eine Woche für dich, in der du Körper, Geist und Seele  
entspannen und entlasten kannst

**Martina Tanzer**

Yogalehrerin mit  
Herz und Seele

**[martinatanzer@gmx.at](mailto:martinatanzer@gmx.at)**

**+43 699 109 674 64**

**Lisa Kerbler**

pflanzlich-ayurvedische  
Soulfood Köchin

**[lisa@lisakerbler.at](mailto:lisa@lisakerbler.at)**

**+43 676 40 49 838**

# **Basisch bewegt**

## **Eine Woche für mich**

**13. - 20. März 2026**

Martina und Lisa  
begleiten dich 8 Tage

mit täglicher Yoga-Praxis und  
einem gemeinsamen basischem Essen

**Eine Woche für dich mit**  
**Leichtigkeit**  
**Entspannung**  
**Auftanken**

Yogapraxis: täglich 75 Minuten um 16 Uhr  
gemeinsames Essen: im Anschluss gegen 17:30 Uhr

**Kosten pro Person: 359€**

inkl. Yogaeinheiten, Essen, gemeinsamer Austausch, Infomaterial  
**baldige Anmeldung unbedingt erforderlich - begrenzte Plätze!**

**Infoabend am 27. Februar**  
**um 18 Uhr**

Der INFOABEND und auch die BASISCH BEWEGT WOCHE  
finden im Yogastudio von Martina in Dietach statt