

EVE yoga & natural health

Ik ben Ellis, een van origine Bourgondische Brabantse met een grote passie voor eten. Al een aantal jaar leef ik deze uit in de keuken tijdens een dag- of weekend retreat die in het teken staan van rust, yoga, ademwerk enz.



Hier laat ik de gasten smullen van vega/vegan maaltijden met een Ayurvedische twist. Ayurveda is een holistische gezondheidsleer die als doel heeft het lichaam, de geest en de ziel in balans te houden of te brengen. Uiteraard draagt ook voeding hieraan bij. **Van een warm havermout ontbijt, een lunch met zelfgemaakte smeersels of een uitgebreid verwarmend diner, ik ontzorg in de keuken en luister daarbij naar jouw wensen.**

Voor meer informatie en vragen mag je via een van onderstaanden contact met me opnemen.

✉ ellis_verduijn@hotmail.com

☎ +31(0)620768530

📷 @eve_yoga_natural_health