

Samstagsworkshop am 09.03.19

9.30 – 17.00 Uhr

"Frühjahrsputz" Entgiften und Entschlacken mit Yoga und Ayurveda



Wir starten den Tag zunächst mit einem leckeren DETOX – Hit – einem leckeren grünen Smoothie, den wir selbst zubereiten.

Nach einigen Informationen über DETOX und Ayurveda bestimmen wir unseren ayurvedischen Konstitutionstyp (Dosha) mit Hilfe eines Dosha-Tests.

Im Anschluß daran gibt es eine schöne DETOX Yoga Stunde – danach fühlst du dich einfach großartig.

Zu Mittag kochen wir uns ein leckeres indisches DETOX – Gericht mit authentischen Gewürzen und Zutaten. Lass dich überraschen von der Vielfalt der Zutaten und der Geschmäcker. Das sättigt und macht fit und schlank. Du lernst einiges über indische Gewürze und deren Bedeutung im Ayurveda kennen.



Nach einer entgiftenden ayurvedischen Selbstmassage erfährst du einiges über die Krias (Reinigungstechniken) des Yogas in Theorie und Praxis.

Den Abschluß bildet wieder eine Yogaeinheit mit einer schönen Meditation und ein leckerem Smoothie.

Die Kombination von DETOX Yoga, ayurvedischen Entgiftungs-Selbstmassagen und Kriyas (Yoga-Reinigungstechniken) unterstützen deinen Körper bei seinem natürlichen Impuls, angesammelte Stoffwechselschlacken zu lösen und auszuscheiden.



Die Techniken aus Yoga und Ayurveda reinigen den ganzen Körper und die Seele .

Du gewinnst Leichtigkeit, Klarheit, Lebensenergie und Freude.

Mitbringen (wenn vorhanden)

Garshan – Handschuh oder anderer Massagehandschuh

Nasenkännchen, Zungenschaber

Kosten: 80 Euro incl. Essen und Smoothies sowie Handout

Infos & Anmeldung bei Ute Kneißler unter www.yogalounge-herrenberg.de und 07032-78 69 400