



# Yoga & Detox: Frühling für Körper und Geist!



Yoga hilft,

- auf körperlicher Ebene zu entgiften und zu entlasten
- auf geistiger Ebene Gedankenmüll zu entsorgen
- durch Loslassen Leichtigkeit zu gewinnen

Dieser Yoga-Workshop bietet Wissen und viel Praktisches für achtsames Entschlacken und eine Befreiung von belastenden Denkmustern. Keine Yoga-Erfahrung erforderlich, Neugierde empfohlen!

**Termin:** Mittwoch 24. März 2021, 18.30 – 20 Uhr

**Ort:** Zoomlink bekommst Du nach Anmeldung!

**Beitrag:** € 34,- inkl. Yoga-Tipps & Detox-Booklet sowie Umsetzungsimpulse



# Yoga & Detox: geplanter Ablauf

- 18.15 h Ankommen, Einplaudern und Technik-Check
- 18.30 h Informationen zum Thema Entschlacken und Entgiften, Reflexion der eigenen Muster und Glaubenssätze zu Loslassen sowie Alltagstipps für gelungene Frühlings-Leichtigkeit.
- 18.50 h Yoga-Praxis mit Vorbeugen, Rückbeugen und Twists zur Mobilisierung von Gelassenheit, Vertrauen und Perspektivenvielfalt
- 19.50 h Ausklang mit Detox-Anker für Alltag

Wichtig: Bereite Dir eine Yogamatte vor und ev. ein Notizbuch mit Stift!