

## Detox Workshop mit Klang



Wer entgiften will, kommt um Bewegung nicht herum. Yoga eignet sich hierzu besonders, da es den Körper auf allen Ebenen beim Entgiften unterstützt – durch Drehungen, Atemübungen und Stressreduktion.

Laut dem weisen Yogi Patanjali ist innere und äußere Reinheit, ein essenzieller Teil des yogischen Weges. Aber nicht nur aus yogischer Sicht hat ein „sauberer“ Körper viele Vorteile: mehr Energie, ein besseres Immunsystem, bessere Haut, weniger Cellulite und und und... In der heutigen Zeit sind wir allerdings etlichen toxischen Einflüssen ausgesetzt – von Umweltgiften über industriell hergestellten Lebensmitteln bis zum Dauerstress des modernen Daseins.

Auch wenn du gesund lebst, kann es also sein, dass dein Körper Unterstützung beim Entgiften braucht. Sowieso gilt: Je schneller und effektiver der Körper Giftstoffe auslösen und ausscheiden kann, umso weniger Schäden richten sie auf ihrem Weg durch den Körper an. Und hier kommt Yoga ins Spiel. Denn Yoga hilft deinem Körper auf vielfältige Weise beim Entgiften.

Jede körperliche Yogapraxis regt die Durchblutung und den Stoffwechsel an und aktiviert so alle körpereigenen Prozesse. Vor allem entgiftende Prozesse, die der Körper nicht als lebenswichtig erachtet, kommen beim gestressten Großstadtmenschen manchmal zu kurz. Sobald der Körper aber das Signal erhält, dass alle Systeme auf Full Power laufen, laufen auch alle Entgiftungsprozesse wieder verstärkt an.

Auch die toxische Wirkung von Stress wird oft vergessen. Deshalb ist ein essenzieller Aspekt von Entgiftung der Abbau von Stress, oder besser gesagt: Entspannen, Relaxen, Chillen. Dabei kann Yoga dich optimal unterstützen: Die Bewegung beim Yoga baut Stresshormone ab, die langsame, entspannte Atmung aktiviert den Parasympathikus, einen Teil des Nervensystems der für Entspannung zuständig ist, die meditativen Elemente beim Yoga beruhigen deinen Geist

Anmeldung unter: 0157-31 38 06 46 oder per Mail: [info@meinyoga.me](mailto:info@meinyoga.me),  
Preis: 35€