



Intensive Detox & Restoring Yoga Kur für 21 Tagen

Inhalt:

1. 3 Detox- Yoga Lektionen im Studio WellBalance oder online Livestream: Montag 08.30 – 09.30
2. Video von Übung –Abfolge für Tägliche Routine.
3. Schriftliche Unterlagen mit Abfolge, Rezepten, Übungen.
4. Detox unterstützende Massage 1 X (bei Ihnen zuhause oder im Studio WellBalance)
5. 2-3 Produkte von Natur-Apotheke.

Ort:	WellBalance Studio, Stallenrain 5, 4104 Oberwil & Online
Kursleitung:	Laura Reumer, Dipl. Yogatherapeutin
Anmeldung:	online auf der Webseite oder: wellbalance@vtxnet.ch / 079 457 89 11
Anfang:	jederzeit möglich
Kosten:	CHF 150.—

So hilft uns Yoga beim Detox Kur

WellBalance für Körper und Seele funktioniert wenn unser Körper, mit genügend Bewegung & Schlaf, Nährstoffen & Wasser versorgt und im Säure- Basen Gleichgewicht befinden. Unabhängig von der Vorgehensweise, zielen alle Detox-Kuren auf ein Ergebnis ab: den Körper bei der Reinigung & Entgiftung unterstützen.

Auch beim Detox Yoga steht dieses Ziel an erster Stelle. Zusätzlich hilft Detox & Restorative Yoga Praxis die geistige & mentale Ballaste (z.B. schädliche Verhaltensmuster, Emotionen, alte Glaubenssätze oder schlechte Gewohnheiten) abwerfen, und innere Gleichgewicht wieder herstellen.

“Do it for 21 days and it becomes a habit. Do it for 90 days and it becomes a lifestyle.”

Das Gehirn lernt durch Wiederholungen, umso öfter wir etwas tun, desto schneller gewöhnen wir uns daran. Es hat sich herausgestellt, dass nach 21 Tagen, die inneren Widerstände stark abnehmen und die neue Gewohnheit für tägliche Yoga- Routine etabliert ist.

Nach 3 Wochen Detox- Yoga, wird Yoga Praxis an Regeneration und Zellerneuerung gerichtet. Nachfolgende Restorative- Yoga Praxis ist für jeden geeignet, der gesünder, schlanker, leistungsfähiger und glücklicher sein möchte.

Im Detox & Restorative Yoga Kur kommen vor allem fünf folgende Techniken zum Einsatz:

1. Körperübungen (dynamische Asanas, Selbstmassagen & Akupressur für Verdauung - Organätätigkeit Unterstützung, Lymphsystem Aktivierung)
2. Atemübungen (Pranayama). Aus den Sanskritbegriffen Prana (Energie) und Ayama (Kontrolle)
3. Leicht umsetzbare 3- 4 Yoga Reinigungsübungen aus Shat Krias:
4. integrierte kurze Meditationen(Loslassen & Stressabbau mit Mudra & Mantra und Visualisierung)
5. Ayurveda Ernährungsempfehlungen & Ergänzungen (schonende Detox-Kur mit Rezepten & Kräuterunterstützung)