

# YOGA Workshop

Samstag, den 02.04.2022

Von 10:00 Uhr- 15:00 Uhr



## Thema: „DETOX – YOGA Workshop“

*Detox, im Sanskrit Shatkarma genannt, bedeutet Reinigung, Entgiftung und Befreiung von allem Belastenden. Es geht darum, den Körper zu spüren, den Geist zu klären und die Emotionen in Balance zu bringen. Das Resultat ist eine positive Sichtweise auf uns selbst und die anderen.*

*Durch diese veränderte Haltung wird der Stoffwechsel harmonischer, die Konzentrationsfähigkeit steigert sich. Der Muskeltonus wird ausgewogener, das Immunsystem gestärkt und auch der Schlaf verbessert.*

*Der Fokus liegt auf Asanas, Atmung, Meditation. Bei Detox-Yoga werden spezielle Yogahaltungen praktiziert, welche den Körper entschlacken und reinigen, die Bauchorgane massieren und die Verdauung anregen. Mit besonderen Pranayama (Atem)-Übungen wird die Energie gelenkt und zusätzlich die innere Reinigung angestoßen.*

*Auch der Geist reinigt sich. Man lernt, sich von schlechten Gedanken zu trennen, sie loszulassen. Denn auch dieser Stress tut nicht gut. Wir lassen los, was uns daran hindert, friedvoll zu leben und öffnen Türen für Neues.*

*Wir werden einen stillen Spaziergang machen, einen Tee trinken und etwas über Shatkarma und die Reinigungstechniken sprechen. Dann folgt eine intensive Pranayama Praxis, Asanas, Entspannung und zum Abschluss meditieren wir noch zusammen. Eine kleine Lichtzeremonie, Arati, bildet den Abschluss. Dann bleibt noch Raum für Fragen und gemeinsamen Austausch.*



**Workshop: Samstag, den 02. April 2022 von 10.00 – 14.00 Uhr**

**Kursraum: NETZWERK Gesundheit Wittgenstein, Raumland,  
Hinterstöppel 4**

Gerne eigene YOGA Matte, Decke und Kissen mitbringen.

**Leitung: Steffi Gauri Bosch** (Sivananda YOGA Lehrerin)

**Kursgebühr: 60,00 €** (Begrenzte Teilnehmerzahl 12 Personen)

---

Anmeldungen bitte direkt an: [kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de](mailto:kontakt@gesundheitssport-wittgenstein.de)

NETZWERK Gesundheit Wittgenstein

