



Yoga-Kurse in Darmstadt Eberstadt und Pfungstadt  
Beate Ihrig [www.pause-vom-alltag.de](http://www.pause-vom-alltag.de)

## Yogapost

14. Februar 2016

### DETOX-Yoga-Kurs in Darmstadt-Eberstadt und Pfungstadt

Liebe Yoga-KursteilnehmerInnen, Yoginis, Yogis  
und Entspannungsinteressierte!

In den nächsten Wochen werden wir uns im Yogakurs mit Detox-Yoga beschäftigen. Detox ist das neue Modewort für Entgiften. Dabei geht es darum, die Entgiftungsprozesse des Körpers zu unterstützen, die Verdauung verbessern und den ganzen Körper von Schadstoffen zu befreien.

Ein grüner Smoothie zum Beispiel kann dabei unterstützen und ein köstlicher Gesundheitstrunk sein. „Du bist, was du isst!“ und alles, was wir zu uns nehmen, prägt uns. Doch wir nehmen Tag für Tag mehr als nur Nahrung bewusst oder auch unbewusst auf. Unser Bewusstsein wird täglich über all unsere Sinneskanäle gefüttert: Wir hören, sehen, riechen, schmecken und fühlen. Und was denken wir den lieben langen Tag alles Gutes oder weniger Gutes?



Green Smoothie © Floydine fotolia.de

Gibt es da vielleicht noch ein paar überholte alte Glaubensmuster? Daher stellt sich beim Detoxen die Frage: Ist alles „im grünen Bereich“? Wo ist vielleicht mal mentales Großreinemachen angesagt? Sozusagen ein innerer und äußerer Hausputz.

**Im Yogakurs wollen wir uns dem Thema Entgiften und Loslassen aus ganzheitlicher Sicht widmen. Du erhältst wertvolle Informationen und Tipps rund um das Thema Detox-Yoga. Im Yogakurs in Darmstadt-Eberstadt und in Pfungstadt praktizieren wir zahlreiche Übungen zum Entgiften, Entsäuern, Entschlacken. Wir wollen uns ausgiebig dehnen, recken und strecken, Entspannung üben und auch meditieren, um Geist, Seele und Körper zu stärken und neue Energie aufzubauen.**

Yoga-Kurs in 64297 Darmstadt-Eberstadt, Arndtstr. 6: dienstags ab 19:15 Uhr

Yoga-Kurs in 64319 Pfungstadt, Sudetenstr. 28: mittwochs ab 18:30 Uhr

Anmeldung telefonisch unter Tel. 0151 24241540 oder per E-Mail an [info@pause-vom-alltag.de](mailto:info@pause-vom-alltag.de)

Frühlingsgrüße

**Beate**

Yoga, Entspannung, Stressbewältigung in Pfungstadt & Darmstadt-Eberstadt

Telefon: 0151 24241540 · E-Mail : [info@pause-vom-alltag.de](mailto:info@pause-vom-alltag.de)