



## Detox Yoga

Yoga, Faszientraining & mehr in Pfungstadt

Yogapost 2\_2017  
1. März 2017

Liebe(r) KursteilnehmerIn, Yoginis, Yogis,  
Yoga-, Entspannungs- und Bewegungsinteressierte!

Beim Detox-Yoga Kurs in den nächsten Wochen wollen wir neben Yogaübungen, die die Entgiftung anregen noch etwas für unseren Geist tun. Das englische Wort „Detox“ bedeutet Entgiftung und die traditionelle Fastenzeit und der Frühling sind eine gute Gelegenheit für einen äußeren und inneren Frühjahrsputz.

**Denn „Time to Detox“ bedeutet nicht nur über Bewegung und Ernährung Schlacken zu lösen, sondern ganz bewusst Ballast in verschiedenen Lebensbereichen aufzuspüren und Belastendes loszulassen.**

### Was tut Dir gut, was belastet Dich?

Im Yoga Kurs werden Impulse gegeben, mal hinzuschauen, ob hier und da alles im grünen Bereich ist. Aufräumen kann man in allen Sphären: im sozialen Leben, den vollgestopften Kleiderschrank, den überladenen Keller, alte Glaubensmuster und und und. Auch die Themen



#### Fasten und Entschleunigen

kommen dabei nicht zu kurz. Überschwemmt Dich z.B. die permanente Datenflut? Wie wäre es mit einem Tag Handyverzicht? Eine „Digital Detox-Pause“ für einen gesunden Umgang mit den modernen Medien.



© chekart/Fotolia floydine/Fotolia

**Sich von belastenden Dingen zu Trennen ist Anfangs vielleicht ein schwerer Schritt, doch: wenn nach dem Loslassen eine gewisse Leichtigkeit zu sehen und spüren ist, überträgt sich die neue Klarheit im Außen auf Dein Innenleben!**

**Die Yogapraxis kann Dich optimal dabei unterstützen Körper, Geist und Seele von angesammelten Schlacken und angestauten Emotionen zu befreien. Probiere es selbst aus und Du wirst merken, nach dem Yogakurs fühlst Du Dich befreit und „wie neu geboren“.**

Alle Kurse (Faszientraining, Faszienyoga, Rückenyooga, Detoxyoga) sind fortlaufend. Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Wenn Du noch Fragen hast, weitere Informationen oder eine Beratung möchtest, stehe ich gerne zur Verfügung (Anruf oder E-Mail an [info@pause-vom-alltag.de](mailto:info@pause-vom-alltag.de) mit Angabe einer Rückruftelefonnummer). Am liebsten begrüße ich Dich natürlich persönlich im Yogastudio „Pause vom Alltag“ in Pfungstadt.

Mit herzlichen Grüßen  
YogaBea