

Frühlingsfit mit Detox-Yoga

Nach den fröhlichen Faschingstagen beginnt mit dem Aschermittwoch die Fastenzeit. Einige Menschen nehmen diese Zeit zum Anlass für einen bewussten Verzicht - z.B. auf Schokolade oder Genussmittel wie Koffein, Nikotin, Alkohol - und beginnen mit einer Detoxkur. Der Begriff „Detox“ stammt von dem englischen Wort „Detoxification“. Es ist die moderne Bezeichnung für Entgiften und Entschlacken. Dabei dreht sich alles um das Entsäuern des Körpers, beispielsweise mit hauptsächlich basischer Ernährung.



Bildquelle: silviariat/pixabay

Aus Sicht des Ayurveda dominiert ab Mitte Februar das Kapha-Dosha mit den zugeordneten Elementen Wasser und Erde. In dieser Zeit verlangsamt sich die Verdauung, der gesamte Stoffwechsel und Schlacken sammeln sich vermehrt im Körper an, was zu einer gewissen Trägheit und Abgeschlagenheit führen kann. Man fühlt sich schlapp und aufgedunsen. Wer kennt sie nicht, die Frühjahrsmüdigkeit?

Möchten Sie zum Frühling etwas Gutes für Ihre Gesundheit und Fitness tun? Insbesondere Kundalini Yoga bietet eine Reihe von dynamischen und kraftvollen Übungen, die den Stoffwechsel und das Lymphsystem unterstützen und wieder in Schwung bringen.

Detox-Yoga bringt den Stoffwechsel auf Touren

Bei einem ganzheitlichen Detox-Special mit Beate Ihrig (Yogalehrerin, Ayurveda Koch und Ernährungscoach) gibt es am Samstag, den 7. März 2020 von 13:30 bis 16:00 Uhr bei der „Pause vom Alltag“ Anleitungen zur unterstützenden Yogapraxis und hilfreiche Praxistipps aus der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Die Teilnahme kostet 50 Euro pro Person. Anmeldung und verbindliche Platzreservierung ist erforderlich. Zum gleichen Thema gibt es parallel einen mehrwöchigen Yogakurs für Frauen. Das Detox-Special am 07.03.2020 ist für Frauen und Männer ab 16 Jahren geeignet. Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich. Die Veranstaltung findet in Pfungstadt statt.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Beate Ihrig per Telefon/WhatsApp Nr. 0151 24241540. Kontakt: E-Mail an info@pause-vom-alltag.de. Anmeldeschluss ist der 02.03.2020.