

Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur



Frischer Geist - Vitaler Körper - Lebensenergie Pur
**DETOX-YOGA zur Fastenzeit -
Fit in den Frühling...**

Kombiniere die diesjährige Fastenzeit 2025 mit
DETOX & YOGA und gönne dir eine bewusste
AUSZEIT für Körper, Geist & Seele.

Kursstart: 24.02.2025 - 20 Uhr
HELO Stuttgart-Hofen



Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die sanft, aber effektiv üben wollen, geeignet.

Kombiniere die Fastenzeit 2025 (05.03.- 19.04.2025) mit DETOX & Kundalini Yoga und gönne dir eine bewusste **AUSZEIT für Körper, Geist & Seele.**

DETOX VON INNEN - Deine Organe leisten jeden Tag harte Arbeit und freuen sich, wenn sie ab und zu verwöhnt werden. Die Kundalini-Yoga-Sets für Leber, Niere, Haut & Co. reinigen deinen Körper von innen und helfen dir voller Energie durch die Fastenzeit. Der Fokus ist jede Woche auf ein bestimmtes Organ (Leber reinigen, Niere stärken, Lymphfluss anregen, Bindegewebe stärken...) mit einem speziellen Kundalini-Yoga-Set gerichtet. Zudem bekommst du von mir Woche für Woche praktische Entgiftungs-Tipps & Rezepte für deinen gesunden Alltag (Nahrungsmittel, Kräutertees, Säfte etc.).

Wichtig dabei ist, dass du die **DETOX-Grundregeln** (Stress vermeiden, viel Frischluft, Sport treiben, ausreichend schlafen, gesund ernähren) gewissenhaft befolgst. Nach der 7-wöchigen Entgiftungskur gehen deine Organe an die Arbeit, als kämen sie gerade erholt aus dem Urlaub – Du fühlst dich (wieder) **FIT, LEBENDIG & VITAL.**

Termine:

Woche 1: Vorab-Einführung DETOX YOGA: Montag, 24. Februar 2025

Woche 2: Deine Leber: Montag, 10. März 2025

Woche 3: Deine Nieren: Montag, 17. März 2025

Woche 4: Deine Haut: Montag, 24. März 2025

Woche 5: Deine Lungen: Montag, 31. März 2025

Woche 6: Dein Darm: Montag, 07. April 2025

Woche 6: Dein Lymphsystem*: Montag, 14. April 2025 (findet trotz Ferien statt)

Bitte beachten: Am 03. März 2025 findet der Kurs nicht statt!

*Das Lymphsystem ist eigentlich nicht wirklich am Entgiftungsprozess beteiligt. Aber da es Nahrungsfette aus dem Darm durch unseren Körper transportiert und von zentraler Bedeutung für unser Immunsystem kümmern wir uns auch um unser Lymphsystem.

Kurszeiten: Immer montags von 20:00 – 21:30 Uhr (fortlaufender 7-Wochen-Kurs)

**Kundalini Yoga, Christine Fischer (Nam Dharam Kaur), Hauptstr. 37, 71642 Ludwigsburg
Tel.: 0162.1797026, E-Mail: info@kundaliniyoga-lb.de www.kundaliniyoga-lb.de**

Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur

Kursort: HELO Events, Wagrainstraße 36, 70378 Stuttgart-Hofen

Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür oder in der näheren Umgebung (Parkplatz Max-Eyth-See)

Kosten: 111 € pro Person (7 x Yoga-Einheiten, Termine wie oben beschrieben). Du bekommst vor jeder Einheit eine Email/ WhatsApp mit entsprechenden Infos zu dem jeweiligen Organ sowie Ernährungsempfehlungen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene, die sanft, aber effektiv üben wollen, geeignet.

Anmeldung: E-Mail: info@kundaliniyoga-lb.de, Mobil: 0162-17 97 026

Du bist ♥♥-lich Willkommen – Ich freue mich auf dich, Christine

Gemeinsam ist das Durchhalten leichter und macht zudem viel mehr Spaß!

Wichtiger Hinweis: Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte sowie Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, keine medizinische Beratung oder Behandlung. Sie sind von mir sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann ich keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehe bei Beschwerden unbedingt deinen Arzt vor der Teilnahme an dem 7-wöchigen Kurs zur Rate. Für Jugendliche, Schwangere und Stillende ist der Kurs nicht geeignet. Auch bei Untergewicht oder wenn in der Vergangenheit Essstörungen aufgetreten sind, solltest du auf das Detox-Programm verzichten.