

Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur



Kombiniere die Fastenzeit 2024 (14.02.- 30.03.2024) 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 6-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: Deine Leber: Dienstag, 20. Februar.2024

Woche 2: Deine Nieren: Dienstag, 27. Februar 2024

Woche 3: Deine Haut: Dienstag, 05 März 2024

Woche 4: Deine Lungen: Dienstag, 12. März 2024

Woche 5: Dein Darm: Dienstag, 19.März 2024

Woche 6: Dein Lymphsystem*: Dienstag,26.März 2024

*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.

Kurszeit: Immer dienstags von 20:00 – 21:30 Uhr (fortlaufender 6-Wochen-Kurs)

Kursort: Kirchstraße 17, 70806 Kornwestheim, Phil.-Matth.-Hahn Gemeindehaus (Martinskirche)
Parkmöglichkeiten direkt vor der Tür und in der näheren Umgebung!

**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

Kosten: Nur **Yoga-Einheiten:** 100 € pro Person (6 x Yoga-Einheiten, Termine wie oben beschrieben). Du bekommst vor jeder Einheit eine Email/ Whats App 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 6-wöchigen Kurs zur Rate. Für 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.



www.kundaliniyoga-lb.de