



Detox Yoga – mit Energie ins neue Jahr

Die Wohnung entrümpeln, Altes loslassen, Raum schaffen für Neues...das neue Jahr eignet sich hervorragend, um diese Vorhaben auch auf körperlicher und geistiger Ebene in die Tat umzusetzen. Und was eignet sich hierfür besser als das über Jahrtausende bewährte, ganzheitliche Yoga?

In diesem zweistündigen Yoga Workshop lernen die Teilnehmer ein ganzheitliches Yoga Übungsprogramm - bestehend aus **ausgewählten Atem-, Yoga- und Entspannungsübungen** - kennen, welches den Körper bei seinen Reinigungs- und Regenerationsprozessen unterstützt. Die gezielten Atem- und Yogaübungen dienen der **körperlichen Aktivierung**. Hierbei wird neben der Durchblutung insbesondere die Verdauung angeregt mit dem Ziel, den Körper von Stoffwechselresten und Schadstoffen zu befreien und in den Zellen Raum zu schaffen, um neue Energie aufnehmen zu können. In der anschließenden Regenerationsphase dienen **bewährte Entspannungstechniken** dazu, den Körper und Geist zur Ruhe zu bringen sowie die Erneuerung und Energetisierung der Zellen zu fördern. Anstehende Vorhaben kann man anschließend mit viel Freude und Energie angehen. Ergänzend erhalten die Teilnehmer Tipps und Hausrezepte aus der ayurvedischen Gesundheitslehre, die man zu Hause direkt ausprobieren kann, um eine regelmäßige Detoxroutine in den Alltag zu integrieren. Zum Abschluss den Workshops wartet ein frischer DETOX Smoothie auf die Yogis. Teilnahmebeitrag: 5€ für Mitglieder aller Abteilungen, 15€ für Gäste. Anmeldung unter ME 9578450 oder info@me-sport.de. Weitere Informationen zu Yoga im Sportverein unter www.me-sport.de.

