



Kurs für das Immunsystem

Wann: ab 26.01.2023, Do 18.45 – 20.15 Uhr

Wo: An der Tränke 19, Röhlein

Kundalini Yoga - die Kunst entspannt zu leben

10 Termine à 90 Minuten / Max. 8 Teilnehmer

Das Immunsystem hat heute andere und schwierigere Aufgaben als vor 100 Jahren. Immunsystem, Hormonsystem und Nervensystem sind unmittelbar miteinander durch dieselben Botenstoffe und dieselben Wege verbunden. In diesem Kurs möchte ich die Systeme in unserem Körper, die unmittelbar mit dem Immunsystem verbunden sind, in Balance bringen.

Themen des Kurses:

1	26.01.2023	Immunsystem aufwecken und die Wirbelsäule beleben
2	02.02.2023	Detox – den Körper reinigen und Bewusstsein für Atem und Körper erfahren, Lunge
3	16.02.2023	Nervensystem - Lebenskraft und Ausscheidung stärken
4	02.03.2023	Hormonsystem und Herz - für Stabilität und inneren Halt
5	09.03.2023	Immunsystem – Widerstandskraft gegen Krankheiten erhöhen – Seuchenbefreiung
6	16.03.2023	Herz- und Kreislaufsystem – Lungen und Herz stärken, Ausdauer aufbauen
7	23.03.2023	Thymusdrüse – Krisenausrüstung – Dankbarkeit entwickeln
8	30.03.2023	Lymphsystem - Klär- und Filteranlage des Körpers – Loslassen
9	20.04.2023	Dickdarm – reinigen, um Krankheiten zu widerstehen und Ausdehnung Atemvolumen
10	27.04.2023	Haut - strahle von innen heraus - Widerstandskraft – Physische und mentale Vitalität
11	11.05.2023	Thymus und Immunsystem – Energiedepot ausgleichen - Mehr Energie
12	25.05.2023	Klang und Rhythmus – Gesundheit aufbauen

Eine traditionelle Kundalini Yoga-Stunde mit Aufwärmübungen, Atemtechniken, Übungsreihen, Tiefenentspannung und als Höhepunkt eine Meditation dürfen von dir erfahren werden.

Melde Dich an, um dabei sein zu können.

Anmeldung

über Kontaktformular auf www.yogaerfahrung.de

Akal Amrita Kaur Stockmann

akalamrita@web.de / Hdy 01516 5479643



Yoga kennt kein Dogma, immer steht die Erfahrung der Yoga-Praktizierenden im Mittelpunkt, sie allein bestimmt, in welchem Umfang Übungen ausgeführt und die yogische Lebensweise integriert wird. Yoga ist sowohl für körperlich Trainierte als auch für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.