



Detox Yoga / Workshop (Kleingruppe)

| | |
|--------------------------------|--|
| Description | Müde, schlapp, angespannt? Oft lagern sich Giftstoffe, z.B. durch falsche Ernährung, Stress oder zu wenig Bewegung in unserem Körper ab - Zeit für ein Entgiftungsprogramm. Detox Yoga hilft Ihnen dabei. In diesem Workshop lernen Sie eine Reihe von speziellen Asanas (Übungen), die die Durchblutung und damit die Funktionstüchtigkeit der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe fördern. Bei regelmässiger Anwendung der Übungen wird der Stoffwechsel durch die innere Massage der Organe in Gang gebracht und angesammelte Gifte und Schlacken können abtransportiert werden. |
| Contenu | <ul style="list-style-type: none">• Einstieg mit Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübung• Atemtechnik (z.B. Wechselatmung)• Entschlackende und entgiftende Yogaübungen (Asanas)• Hinweise auf unterstützende Ernährungsweise während der Entgiftung• Entspannung/Meditation |
| Prérequis | Es sind keine Vorkenntnisse nötig. |
| Groupe cible | Personen, die sich Zeit für sich nehmen möchten und die Lust auf "Entschleunigung und Entrümpelung" auf allen Ebenen haben. |
| Objectifs | <ul style="list-style-type: none">• Erlernen von Körperwahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen• Praktizieren einer speziellen Yoga Übungsreihe zur Entgiftung und Entschlackung• Erlernen unterstützender Atem- und Entspannungstechniken |
| Méthodologie/Didactique | Yogaklasse |
| Etapas suivantes | Wochenkurs Detox Yoga, Hatha Yoga |
| Date | 26.02.2022 - 26.02.2022 / E_1537720 |
| Horaire | 09:00 - 12:50 h |
| Jours | Sa |
| Durée | 1 Jours de cours. Total 4.00 périodes à 50 minutes |
| Ecolage | CHF 92.00 |
| Lieu du cours | Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen
info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Detox Yoga / Workshop (Kleingruppe)

| Dates | Jour | Date | Heures |
|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | 1 Sa | 26.02.2022 | 09:00 - 12:50 |

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9001 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

