

Detox Yoga

Mit Yoga entgiften und loslassen lernen.

Durch zu viel Stress, Alltagsbelastung und eine ungesunde Lebensweise sinkt unser Energielevel und wir fühlen uns müde, gestresst und ausgelaugt. Und haben schlechte Laune.

Da der Körper die Giftstoffe oft nicht aus eigener Kraft abbauen kann, haben sich diese angestaut und sind die Ursache für diese Symptome.

Detox Yoga Übungen regen vor allem den Stoffwechsel und die Verdauung an, stärken das Immunsystem und wirken verjüngend, da Verklebungen gelöst und Muskeln und Gelenke von Ablagerungen befreit werden.

Detox Yoga bedeutet Tiefenreinigung für Körper und Seele mit einfachen Übungen.