



YOGAWOCHE - des Herzens

mit Karina Wagner

10.03. - 15.03.2024

Detox - Erneuerung für Körper, Geist und Seele mit der Kraft der Freude

Den Körper entgiften und das Herz befreien Detox - Erneuerung für Körper, Geist und Seele mit der Kraft der Freude den Körper entgiften und das Herz befreien

In dieser Yogawoche entgiftest du deinen Körper, Geist und Seele. Die Kombination von Kundaliniyoga, Herzyoga und Pranayama fördert die Reinigung auf allen Ebenen.

Das Ziel ist, Platz für Positives zu schaffen und nach dem yogischen Prinzip „Saucha“ sowohl innerliche als auch äußerliche Reinheit zu erreichen. Aber nicht nur aus yogischer Sicht hat ein „sauberer“ Körper viele Vorteile: mehr Energie, ein besseres Immunsystem, bessere Haut, und und und...

In der modernen Welt sind wir vielen toxischen Einflüssen ausgesetzt – von Umweltgiften über industriell hergestellten Lebensmitteln bis zum Dauerstress, selbst bei gesunder Lebensweise kann Entgiftung notwendig sein. Sowie gilt: Je schneller und effektiver der Körper Giftstoffe auslösen und ausscheiden kann, umso weniger Schäden richten sie auf ihrem Weg durch den Körper an. Diese besondere Woche hilft deinem Körper auf vielfältige Weise beim Entgiften. Starten wir gemeinsam frisch und frei in den Frühling! Für mehr Klarheit und Lebensfreude in deinem Leben!

PROGRAMM

Dieses Programm aus dem Kundalini und DetoxYoga kombiniert mit Atmung und Meditation widmet sich speziell der natürlichen Entschlackung, Entgiftung, der natürlichen Aktivierung des Immunsystems und der Öffnung des Herzens.

SO, 24.09.2024

18.30 Uhr Was erwartet Sie in der kommenden Yoga-Woche?
Karina Wagner stellt Ihnen sich selbst und das Programm vor und freut sich, Ihre Fragen und Wünsche zu beantworten.

MO, 25.09.2024

08.30 - 09.15 Uhr Sanftes Detoxyoga des Ankommens und Morgenmeditation
13.00 - 14.00 Uhr Das Wunder des bewussten Atmens
Aktivierung des Stoffwechsels durch Atemübungen
16.00 - 17.30 Uhr Kundalini Detox Yoga: entschlacken, entgiften, verjüngen
17.00 - 17.30 Uhr Meditation Happy Brain: Entgifte deine Gedanken und erleuchte dein Gehirn durch die Kraft der Freude

DI, 26.09.2024

08.30 - 09.15 Uhr Kundaliniyoga – den Tag mit neuer Lebensenergie beginnen
16.00 - 17.00 Uhr Detox Yoga Flow - fließendes Yoga mit Fokus auf Reinigung und Erneuerung
17.00 - 17.30 Uhr Meditation der Drüsen – Verjüngen und heile dich!

MI, 27.09.2024

08.30 - 09.30 Uhr Detox Yoga: Entschleunige und entgifte dich durch tiefes Atmen und sanftes Yoga
16.00 - 17.00 Uhr Tibetisches YOGA DES HERZENS
21.30 - 22.00 Uhr Tibetische Licht-Meditation

DO, 28.09.2024

08.30 - 09.15 Uhr Detox Yoga: Körper und Geist klären
16.00 - 17.00 Uhr Kundalini Detox Yoga: entschlacken, entgiften, verjüngen
17.00 - 17.30 Uhr Heilmeditation des OM

FR, 29.09.2024

08.30 - 09.15 Uhr Detox Yoga: Loslassen, Erden, Weiten
11.30 - 12.45 Uhr Kundalini Detox Yoga der Verjüngung und der inneren Schönheit und eine Abschlußmeditation