



Detox Yoga / Workshop (Kleingruppe)

Beschreibung	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.
Inhalt	<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
Voraussetzung	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Zielgruppe	Personen, die sich Zeit für sich nehmen möchten und die Lust auf "Entschleunigung und Entrümpelung" auf allen Ebenen haben.
Lernziele	<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
Methodik/Didaktik	Yogaklasse
Anschluss-Fortsetzungsangebote	Wochenkurs Detox Yoga, Hatha Yoga
Datum	26.02.2022 / E_1537720
Zeit	09:00 - 12:50 h
Wochentage	Sa
Dauer	1 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 92.00

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)

Durchführungsort Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen

Termine	Tag	Datum	Zeit
	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

