

## Detox Faszien Yoga

1tägig

Detox Faszien Yoga ist eine Kombination aus klassischem Yoga und Faszien Yoga. Von allem nur das Beste - in dieser sehr praxisorientierten Fortbildung bekommt ihr die wirkungsvollsten Übungen aus beiden Stilen, die den Körper optimal entgiften. Kleine Ernährungstipps runden diesen Tag ab.

### Voraussetzungen

Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sowie Yoga-Erfahrung sind von Vorteil.

### Beschreibung

Eine Pille zu schlucken ist einfach, vor allem wenn sie verspricht, dass der Körper dadurch entgiftet wird. Wir trauen manchmal unserem Körper zu wenig zu, was schade ist. Denn er besitzt eine unheimliche eigene Kraft, sich selbst zu heilen. Mit Detox Faszien Yoga wollen wir den Selbstheilungsprozess in Gang setzen und den Körper durch die richtige Übungsauswahl dabei unterstützen, Schadstoffe und Gifte loszuwerden. Das Ziel ist wieder ein besseres Wohlfühlgefühl zu erlangen und das Immunsystem zu stärken.

Klassisches Yoga bietet eine großartige Auswahl an Körper- und Atemübungen, die unsere Verdauungsorgane kitzeln und sie in Bewegung setzen. Doch damit nicht genug! Durch das von Amiena konzipierte Faszien Yoga werden Schadstoffe, die sich im Bindegewebnetzwerk festgesetzt haben aus dem Körper geschleust, das Gewebe geschmeidiger gemacht und der Stoffwechsel reguliert.

Durch kleine Ernährungstipps bekommt euer Detox Faszien Yoga-Tag einen runden Abschluss.

Detox Theorie - was ist Detox und welche Möglichkeiten gibt es um, den Körper zu entgiften.

- Warum streiten sich Schul- und Alternativmedizin über das Thema.
- Verschiedene Übungssequenzen aus klassischem Yoga und Faszien Yoga.
- Entgiftende Atemübungen.
- Geistiger Detox - wie entleere ich mein Gehirn.
- Ernährungstipps zum Entgiften.

### Anmerkung

[www.amienazylla.com](http://www.amienazylla.com)  
[www.youtube.com/amienazylla](http://www.youtube.com/amienazylla)

### Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Zertifikat: € 150.- zzgl. der im jeweiligen Land gültigen MwSt

### Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.