Krokusstraße 8 A-4614 Marchtrenk
Tel.: 08161/4969-41 Fax: 08161/4969-42
info@euro-education.com

Detox Yoga

1tägig

DETOX YOGA - Entlasten, Entspannen, Entschlacken, Entgiften. In dieser praxisorientierten Tagesfortbildung liegt der Schwerpunkt auf einer reinigenden Bewegungspraxis. Sie fördert die Organgesundheit, unterstützt das Hormonsystem und die Verdauung, entlastet und erfrischt den Geist.

Voraussetzungen

Diese Weiterbildung wendet sich an interessierte Praktizierende und Unterrichtende, an Yogalehrer, Therapeuten und Pilates-Trainer zur Inspiration für den eigenen Unterricht. Grundkenntnisse der Anatomie/Physiologie sind von Vorteil.

Beschreibung

Ein gesunder Körper in Balance, kombiniert mit einem zentrierten Geist, reagiert gelassen auf Belastung. Mit DETOX YOGA adressieren wir die Selbstregulierungsfunktionen des Körpers, motivieren und stimulieren Körper und Geist zum Loslassen und Ausscheiden von Schadstoffen, Schlacken, Giften (Toxinen). Wir stärken das Immunsystem, entlasten den Geist, helfen uns innerlich zu befreien: Wir machen regelrecht sauber. Impulse für eine frisch fokussierte Lebenseinstellung helfen die innere Haltung neu auszurichten. Die spürbare Folge von DETOX YOGA sind beispielsweise ein harmonischerer Stoffwechsel und ein ausgeglichenerer Muskeltonus.
Theorie:
Was ist Detox und welche Möglichkeiten gibt es um Körper, Geist und Seele zu entlasten, zu entgiften und neu zu fokussieren. Die vorgestellten Methoden unterstützen den Organismus bei der Selbstregulation und beim Aktivieren der Selbstheilungskräfte. Anregungen zu entgiftender Ernährung und Körperpflege helfen dabei, den Detox-Gedanken in den Alltag zu integrieren.

Praxis:
Zwei Sessions DETOX YOGA folgt jeweils eine ausführliche Analyse des Stundenbilds step-by-step mit Praxis-Skript. Die Körper- und Atemübungen basieren auf dem klassischen Hatha Yoga, bereichert um fasziale Techniken und effektive Abläufe nach Joseph Pilates sowie praxisnah anwendbare Einsichten aus der fernöstlichen Meridian- und Elementenlehre. In einer ausgewogenen Praxis dehnen und komprimieren die Übungen jeden Bereich des Körpers, sodass Kohlendioxid, Laktat und eingelagerte Schlacken sich ausschwemmen lassen.
Das Gelernte ist für das folgende Publikum des Kursteilnehmers besonders interessant:

+ Praktizierende mit Interesse an themenorientiertem Yoga
+ Yoga- und Pilates-Praktizierende mit Interesse an weiterführender Entwicklung (Persönlichkeitsentwicklung, Ernährung, Sensibilisieren der Körperwahrnehmung)
+ Praktizierende mit Interesse an Regeneration und einem Ausgleich zu den Leistungsanforderungen von Familie und Beruf
?

Kosten

Teilnahmegebühr incl. Skript und Urkunde: € 150.- zzgl. 19% MwSt.

Termin(e)

im Moment stehen keine weiteren Termine zur Verfügung.