



## Immunsystem hoch – Toxine runter!

Unser Immunsystem, das Abwehrsystem unseres Körpers, schützt uns gegen Angriffe durch Bakterien, Viren und Pilze. Immunzellen befinden sich in fast allen Geweben unseres Körpers.

Umweltgifte, die durch die Luft und Nahrung auch in unseren Körper gelangen und nicht ausgeschieden werden, lagern sich in unseren Fettzellen ein. Sie schwächen kontinuierlich unser Immun- und damit unseren körpereigenen Schutzmechanismus.

Deshalb ist es wichtig, unseren Körper regelmäßig von diesen Toxinen zu befreien- jetzt in der Herbst und Zeit von Corona ist dies umso dringender!

Ayurveda- (sanskrit- „Wissenschaft vom Leben“) bietet zahlreiche Ansätze, wie wir unseren Körper unterstützen können, Toxine auszuscheiden.

In dieser dreiteiligen Workshopreihe lernst Du Grundsätze und ‚Techniken‘ rund um eine ‚entgiftende Lebensweise‘ kennen: z.B. typgerechte Ernährung (basierend auf den Grundtypen des Ayurveda), Ölziehen, Zungenreinigung, entgiftende Tees, einfache Massagegriffe, Schlafförderung ergänzt durch Atemtechniken.

Besonders ist hierbei, dass Du diese Maßnahmen sofort in Deinem Alltag umsetzen kannst.

Wenn Du die Entgiftung körperlich direkt durch Yoga fördern möchtest, empfehle ich Dir zur Ergänzung die am 2. November startende Yogareihe zur Stärkung des Immunsystems

In kleiner Gruppe in Präsenz solange es die Bedingungen zulassen und/oder auch im livestream.

Freitags 3 Abende: 17:45- ca. 19:30 Uhr oder 19:30- ca. 21:15 Uhr

falls möglich in Präsenz oder als live-stream zu buchen!

Beginn: Fr, 13.11./ 20.11./ 4.12.2020

Ort: YogaWeg

Kontakt/Kursleitung: [info@andrea-hagemann.de](mailto:info@andrea-hagemann.de)/ [www.andrea-hagemann.de](http://www.andrea-hagemann.de)

Energieausgleich 89€

Arbeitsbuch (empfohlen) 15€

Ich freue mich auf Dich!



**ANDREA  
HAGEMANN**  
YOGA . BERUFLICHE ENTWICKLUNG