Mit Yoga und heimischen Kräutern ganzheitliche Reinigung und Stärkung erfahren

Workshop mit Irene Randi, Kräuterpädagogin, und Beate Herteux, Yogalehrerin, im Raum für Yoga in Nördlingen

Erlebe die Wirkung von Yoga, kombiniert mit der vielfältigen Anwendung von heimischen Kräutern. Beide Lehren beruhen auf altem Wissen und potenzieren gemeinsam ihre Wirkung.

Kräuter - die grüne Kraft

Räuchern und Tee trinken – zwei einfache Möglichkeiten der Ausleitung und Reinigung. Du erfährst Grundlegendes über das alltagstaugliche Räuchern, genießt dabei den Duft der Räucherware und den Geschmack verschiedener entschlackender Frühjahrs-Teemischungen.

Gesundes Brot mit würzigen Blüten- und Kräuteraufstrichen, dazu ein Getränk mit Oxymel schließen die innere Reinigung des Körpers ab und schenken Kraft – Grünkraft!

Yoga – Üben mit Tiefenwirkung

Zwei Einheiten Yoga unterstützen den reinigenden Prozess. Der Fokus wird auf Bewegungsabläufen und Asanas liegen, die die Verdauung und den Stoffwechsel anregen, den Kontakt zur Körpermitte wieder herstellen und zentrieren.
Mit Hilfe reinigender Atemübungen wird der Körper zusätzlich entlastet, mentale Anspannung gelöst.
Meditation wird helfen den Geist nachhaltig positiv auszurichten und zu klären.

Termin: Samstag, **13.04.2024**, 13:00 Uhr – 18:30 Uhr

Gebühr: 70€
(incl. Verkostung + Skript):

Anmeldung/Info: Beate Herteux beate.herteux@web.de
Irene Randi randi.family@t-online.de