



Yoga-der-Gesundheit

Inh. Claudia Rastetter, Naturheilpraxis
am Lidellplatz c/o Ute Mahling Heilpraktikerin
Steinstr. 29 im Hinterhof EG, Karlsruhe
Tel. 0721 5984517
Mail: info@yoga-der-gesundheit.de
www.lomilomi-karlsruhe.de
www.yoga-der-gesundheit.de

Aktuelles: Stand 05.09.2020

Workshops: Kursleitung Claudia Rastetter

Bei VHS Veranstaltungen, bitte dort direkt spätestens 8 Tage vorher anmelden.
DANKE. Näheres in meinem Infoletter! Bei mir in der NHP. Anmeldung 4 Tage im Voraus erforderlich.



10.10.2020 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr Nr. 30118
Detox-Yoga Workshop mit homemade Smoothie
VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad -
Langensteinbach www.vhs-karlsbad.de



25.09.2020 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
Yoga für die Füße Workshop
NHP am Lidellplatz bzw. an der Alb



26.09.2020 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr 36,- €
Hormon-Yoga Workshop
NHP am Lidellplatz, Steinstr. 29 im Hinterhof EG,
76133 Karlsruhe



16.10.2020 und am 20.11.2020 Freitag 19:00 – 20:30 Uhr 11 €
Mental Yin-Yogastunde Nr. 30122
VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad - Langensteinbach
www.vhs-karlsbad.de



07.11.2020 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr Nr. 30504
Rohköstliche-Traum-Desserts (kein Yoga)
VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad -
Langensteinbach www.vhs-karlsbad.de



05.12.2020 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr Nr. 30505
Weihnachtliche Rohköstliche-Traum-Desserts (kein Yoga)
VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad -
Langensteinbach www.vhs-karlsbad.de

Erläuterung zu allen Angeboten:

Workshop: Detox-Yoga mit frischen homemade Smoothie

Spezielle Asanas (Übungen) verbunden mit Pranayama (Atemübungen) sind hier angesagt. Genieße danach einen frisch zubereiteten "Grünen Smoothie", der den ganzen Körper wieder mineralisiert, entgiftet und entschlackt, die Zellen auf Trab bringt und für mehr Leichtigkeit sorgt. Erhalte wertvolles Wissen, was das Grünzeug alles für eine Power und welche Wirkung es auf unseren Körper hat. Gerade das Chlorophyll im Pflanzengrün ist die beste Therapie und um ein vielfaches wirksamer, nur ohne Nebenwirkungen.

Workshop: Rohköstliche-Traum-Desserts

Desserts ohne weißen Zucker, Milch, glutenhaltiges Mehl usw. geht das? Und ob! Denn immer mehr Menschen vertragen diese Nahrungsmittel nicht und suchen nach Alternativen. Wir zaubern in Minutenschnelle traumhaft köstliche Cremes/Puddings, bestehend aus Früchten, Nüssen, Kakao und Trockenfrüchten. Sie erhalten Hintergrundwissen anhand kleiner Vorträge und Küchentipps. Diese Zutaten sind alle basisch bis neutral, noch dazu vegan und vor allem vorwiegend Bio-Qualität. Die Zubereitung erfolgt mit einem Hochleistungsmixer.

Workshop: Rohkost-Torten Werkstatt

In diesem interessanten Workshop lernst Du leckere, fruchtig erfrischende rohköstliche Torten zu zaubern mit einem Mixer.

Du erhältst dann jeweils eine Rezeptsammlung und die einzelnen Kniffe und Tricks kennen, diese herzustellen. Der Workshop beinhaltet die Zubereitung und Verköstigung der hergestellten Rohkosttorten. Bitte Küchenschürze mitbringen und ein Gefäß zum Transport von den restlichen Rohkost-Kuchen...

Yin Yogastunde

Yin Yoga eignet sich besonders für gestresste Menschen, die einen Ausgleich zur Yang-orientierten Lebensweise neigen, um sich selbst wieder mehr wahrzunehmen und zu entspannen. Die Asanas werden im Liegen oder im Sitzen mit Hilfsmitteln 3-5 Min. lang ausgeübt, was sich sehr positiv auf die inneren Organe und Muskelpartien auswirkt. Sogar die tiefer liegenden Gewebeschichten wie Faszien und Bindegewebe werden dadurch erreicht und Verklebungen gelöst. Bitte bringen Sie Klötze oder ein Meditationskissen und eine Decke mit.

Workshop: Hormon-Yoga

ॐ Verjüngende Yoga-Reihe

ॐ Hormonhaushalt harmonisieren

ॐ bei Kinderwunsch

ॐ bei Wechseljahrsbeschwerden und anderen Beschwerden

Bei dem Hormon-Yoga handelt es sich um eine verjüngende Yoga-Reihe, die besonders für Frauen geeignet ist. Durch die spezifischen Körperübungen, verbunden mit wirkungsvollen Atemtechniken und konzentrierter Energielenkung zeige ich Dir in meinem Workshop einen Weg, wie Du Deinen Hormonhaushalt harmonisieren kannst und Deinen Beckenboden nachhaltig stärkst.

Die dadurch aufgebaute Energie und die verbesserte Durchblutung im Unterleib hat schon vielen Frauen mit Hormonschwankungen, Wechseljahrsbeschwerden, Kinderwunsch uvm. entscheidend geholfen. Die erste Hälfte besteht aus Theorie und die andere Hälfte die Praxis. Bitte Trainingsachen, Yoga-Matte, Meditationskissen und Handtuch/Decke mitbringen. Nicht bei Schwangerschaft, Endometriose oder Östrogen-bedingtem Brustkrebs.