



## 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](mailto:info@yoga-der-gesundheit.de)  
[www.lomilomi-karlsruhe.de](http://www.lomilomi-karlsruhe.de)  
[www.yoga-der-gesundheit.de](http://www.yoga-der-gesundheit.de)

**Aktuelles:** Stand 09.03.2021

## 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.



17.04.2021

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr Nr. 30117-2

### **Detox-Yoga Workshop mit homemade Smoothie**

VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad -  
Langensteinbach [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)



24.04.2021

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr Nr. 30504-2

### **Rohköstliche-Traum-Desserts** (kein Yoga)

VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad -  
Langensteinbach [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)



08.05.2021 Nr. 30120

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

### **Hormon-Yoga Workshop**

VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad -  
Langensteinbach [www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)



16.04.2021 Freitag 19:00 – 20:30 Uhr 11 €

### **Mental Yin-Yogastunde Nr. 30122-3**

VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad - Langensteinbach

[www.vhs-karlsbad.de](http://www.vhs-karlsbad.de)



22.05.2021 und am 12.06.2021, 10.07.2021, 07.08.2021

Samstag 10:00 – 13:00 Uhr

### **Yoga für die Füße Workshop**

VHS Karlsbad, Wikinger Str. 9, 76307 Karlsbad-

Langensteinbach [www.vhs-karlsbad.de](http://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 Östrogenbedingtem Brustkrebs.