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.yoga-der-gesundheit.de

Aktuelle WORKSHOPS: Stand 29.08.2023

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.

13.10.2023 Freitag 15:00 – 18:00 Uhr
Nr. 30118 für 38 €
Hormon-Yoga Workshop
VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad - Langensteinbach www.vhs-karlsbad.de

15.10.2023 Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr
Nr. 233-46714 für 27 €
Hormon-Yoga Workshop
VHS Karlsruhe, Kaiserallee 12e, 76133 Karlsruhe www.vhs-karlsruhe.de

21.10.2023 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
Nr. 30117 für 38 €
Detox-Yoga Workshop mit homemade Smoothie
VHS Karlsbad, Wikingerstr. 9, 76307 Karlsbad - Langensteinbach www.vhs-karlsbad.de

22.10.2023 Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr
Nr. 233-46716 für 27 €
Detox-Yoga Workshop mit grünen Smoothies
VHS Karlsruhe, Kaiserallee 12e,
76133 Karlsruhe www.vhs-karlsruhe.de

19.11.2023 Sonntag 10:00 – 13:00 Uhr
Nr. 233-55010 für 50,00 €
Weihnachtliche Rohkost-Traumdesserts Workshop
VHS Karlsruhe, www.vhs-karlsruhe.de

24.11.2023 Freitag 15:00 – 18:00 Uhr
Nr. 30506 für 29 €
Weihnachtliche Rohkost-Traumdesserts Workshop
VHS Karlsbad, www.vhs-karlsbad.de

23.09.2023 Samstag 10:00 – 13:00 Uhr
Nr. ...
Yogastunde für die Füße 90 Minuten
VHS Karlsruhe, Kaiserallee 12e, 76133 KA

Erläuterung zu allen Angeboten:

Yogastunde für die Füße

Die Füße sind die Basis des Standes und Ganges. In dieser Yogastunde erlernen Sie durch Fußübungen bei Hallux valgus, Senk-, Knick-, Platt-, Hohl- und Spreizfuß – auch präventiv – sich selbst zu helfen. Auch bei Knie- und Hüftproblemen sollten Sie auf gesunde Füße achten. Deshalb ist Barfußlaufen auch so wichtig, da hierdurch die Füße ge(h)kräftigt werden. Dazu erhalten Sie noch wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Füßen etwas Gutes tun können.

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: Yoga für die Füße

Die Füße sind die Basis des Standes und Ganges. In diesem Workshop erlernen Sie durch Fußübungen bei Hallux valgus, Senk-, Knick-, Platt-, Hohl- und Spreizfuß – auch präventiv – sich selbst zu helfen. Auch bei Knie- und Hüftproblemen sollten Sie auf gesunde Füße achten. Der erste Teil besteht aus Theorie und Tipps zum Barfußlaufen, im zweiten Teil machen wir Fußübungen und bei schönen Wetter im Freien einen Barfußspaziergang. Hierzu bilden wir Fahrgemeinschaften und machen unseren Spaziergang im Barfuß- und Sinnespfad Straubenhardt.
Mitzubringen: eine Wasserflasche und ein kleines Handtuch für das Reinigen der Füße und ein Paar alte Socken oder Barfußschuhe, wer nicht Barfuß laufen möchte. Wetterbedingte Kleidung .

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 Klözte 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 Trainingssachen, Yoga-Matte, Meditationskissen und Handtuch/Decke mitbringen. Nicht bei Schwangerschaft, Endometriose oder Östrogen-bedingtem Brustkrebs.

Yoga-der-Gesundheit
Naturheilpraxis am Lidellplatz bei Ute Mahling
Steinstr. 29 im Hinterhof EG in KA City
Präventions-Yogakurse

Claudia Rastetter
Tel. 0721 5984517
E-Mail: info@yoga-der-gesundheit.de
Webseite: www.yoga-der-gesundheit.de