



Yoga-der-Gesundheit

Claudia Rastetter
Naturheilpraxis am Lidellplatz U. Mahling
Steinstr. 29 im Hinterhof EG
Tel. 0721 5984517
Mail: info@yoga-der-gesundheit.de
www.yoga-der-gesundheit.de
www.lomilomi-karlsruhe.de

04.09.2020

Liebe Yogis und Yoginis,

hier die Yoga News für den Monat September für den yogischen Herbst. AKTUELL:
Ich bin vom 05.09. bis 13.09.2020 im Urlaub. Kein Yogaunterricht in dieser Zeit!!! Nur bei den Fitness-Studios werde ich unterrichten.

Yogastunden können wieder ab 14.09.2020 präsent stattfinden:-) Übrigens kannst Du Dich jederzeit von meinem Email Verteiler abmelden. Dann schreibe mir bitte eine kurze Mail, dass Du keine weiteren Infos wünschst. Ich lösche Dich dann vom Verteiler.

Namasté, Claudia



PREISE:

Für alle Kurse in der Naturheilpraxis am Lidellplatz (NHP): Probestunde möglich für 8,00 €, bitte mit vorheriger Anmeldung. Kurse können bei mir auch als Einzelstunde für 15 € gebucht werden, 13 € für Wiederholer, wenn ein Kurs zustande gekommen ist. Anmeldung läuft bei NHP über mich, telefonisch oder per Mail. Bitte rechtzeitig spätestens 3 Tage vorher anmelden. Siehe auch auf meiner Webseite yoga-der-gesundheit.de. Gutscheine gibt es natürlich auch für Personal Training bis zu 2 Teilnehmer: 60 Min. für 60 € und 90 Min. für 90 €. Jetzt anfordern bei info@yoga-der-gesundheit.de.

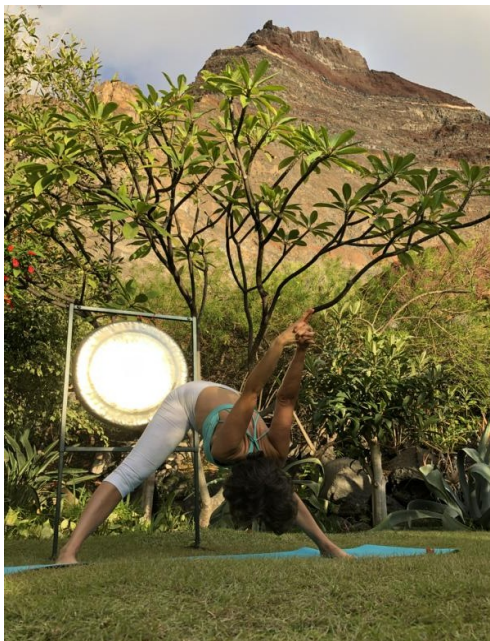


Jetzt auch **4händige Lomi Lomi Massage für 90 Min. 180 €** mit Katrin Tyrroff und Claudia. Mit der **4Hand-Lomi Lomi Massage** kannst Du noch **tiefer entspannen** und den Stress des Alltages hinter Dir lassen. Hier kannst Du Dein inneres **Gleichgewicht** wiederfinden und zur **Ruhe** kommen. Mehr Infos zu der Kraft der Lomi Lomi Massage: www.lomilomi-karlsruhe.de

Oder verschenke einen Gutschein oder lasse Dich beschenken!

Preise nur bei Claudia: 120 Min. für 120 €, 90 Min. für 90 €, 60 Min. für 60 €

Hormon-Yoga ONLINE



Yogaprogramm für Frauen die ihren **Hormonspiegel verbessern** wollen, für besseren **Schlaf** und **erhöhte Libido**. Durch die Übungen können sich **Verklebungen lösen**, **Zysten** zurückbilden, **Hitzewallungen** werden abgebaut und **PMS** kann sich wesentlich verbessern. Auch bei **Kinderwunsch** bei jungen Frauen.

ab **Montag, 14.09.** bis 07.12.2020
um **9:30 Uhr** ONLINE über zoom.us
12x 75 Min. für 156 € (ab 6 Teilnehmer als Präventionskurs)



Hatha Yoga Präventionskurse

Mo 14.09. bis 07.12.2020 um 18 Uhr Yoga II
**12x 75 Min. für 156 € NHP am Lidellplatz
Wiedereinsteiger**

Do 17.09. bis 10.12.2020 um 17:15 Uhr Yoga I
**12x 75 Min. für 156 € NHP am Lidellplatz
Anfänger**



„Kompetent und sympathisch“

Dienstags 9:15 Uhr Hatha Yoga Alle Level
ab **Herbst:**

15.09. bis 08.12.2020 (nicht am 27.10.2020)
12x 75 Min. für 96 bzw. 48 €

**im SCW Grünwettersbach, Balingen Str. 2,
76228 Karlsruhe**

Mittwochs 18:00 Uhr Hatha Yoga Alle Level

NEU ab Herbst: 16.09. bis 09.12.2020 (nicht
am 28.10.2020) 12x 75 Min.

für 96 bzw. 48 € **im SCW Grünwettersbach,
Balingen Str. 2, 76228 Karlsruhe**



Montags 20:00 Uhr Hatha Yoga Alle Level
14.09. - 23.11.2020 (nicht am 26.10.2020)

10x 75 Min. für 150 €

**im GzO Rintheimer Str. 90, 76131
Karlsruhe**



Workshop Hormon-Yoga in der Naturheilpraxis am Lidellplatz Samstag, 26.09.2020 um 10:00 bis 13:00 Uhr

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 Trainings Sachen, Yoga-Matte, Meditationskissen und Handtuch/Decke mitbringen. **Nicht bei Schwangerschaft, Endometriose oder Östrogen-bedingtem Brustkrebs.**

Samstag, 25.09.2020 um 10:00 - 13:00 Uhr

Kursleiterin: Claudia Rastetter

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 schönem Wetter im Freien einen Barfußspaziergang. Hierzu bilden wir Fahrgemeinschaften und machen unseren Sparzierring an der Alb in Karlsruhe

Anmeldung über Claudia 0721 5984517

info@yoga-der-gesundheit.de

Hier ein tabellarischer Wochen-Überblick: Details siehe oben.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 Uhr Hormon-Yoga ONLINE ab 14.09. 12er NHP am Lidellpl. Präventionskurs	9:15 SCW Grün-Wettersb. Hatha-Yoga Alle Level ab 15.09. 12er Präventionskurs			9:30 Uhr Pfitzenmeier Hormon-Yoga nur für Mitglieder 10:45 Uhr Pfitzenmeier Rücken-Yoga nur für Mitglieder od. Tageseintritt!
18:00 Hatha-Yoga II Mittelst. Naturheilpr. am Lidellplatz Präventionskurs ab 14.09. 12er		NEU: 18:00 SCW Grünwettersb. Hatha-Yoga Alle Level ab 16.09.2020 12er Prävention	17:15 Hatha-Yoga I/II 17.09. 12er NHP Präventionskurs	Zeit für Lomi Lomi Massage 14:30 bis 20 Uhr und andere Tage bitte nachfragen!
20:00 GZO Hatha Yoga alle Level ab 14.09. 10er Präventionskurs		20:00 Hatha-Yoga alle Level ONLINE ab 16.09.	19:30 Uhr Pfitzenmeier Mental Yin Yoga nur für Mitglieder! od. Tageseintritt!	

Grau für Sportclubs

Grün für Naturheilpraxis am Lidellplatz oder ONLINE Yoga

Orange für Gesundheitszentrum am Ostring

Fettgedruckt: Kurs läuft gerade oder wird zustande kommen

Gesundheits-Links:

Kolloidales Lithium ist sehr wichtig für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Soll helfen bei Alzheimer, Parkinson, psychische Erkrankungen, Depressionen, Manien, macht friedlich bei Gewalttätern, uvm. Hier nachzulesen... https://www.naturundtherapie.at/images/LEBE_magazin/download-pdf/lebe_19-4/2019_4_artikel_lithium.pdf

Herzengröße,
Claudia

Yoga-der-Gesundheit

Claudia Rastetter
 Naturheilpraxis am Lidellplatz U. Mahling
 Steinstr. 29 im Hinterhof EG
 Tel. 0721 5984517

Mail: info@yoga-der-gesundheit.de
www.yoga-der-gesundheit.de
www.lomilomi-karlsruhe.de