satya yoga

Detox Yoga mit Tina

Mit Yin & Yang Yoga entschlacken

Namasté,

Schön, dass du dich für den Detox Yoga Workshop angemeldet hast. In diesem Workshop werden wir die Entgiftung unseres Körpers auf verschiedene Arten anregen. Falls du noch mehr machen möchtest, außer den körperlichen und geistigen Übungen, ist es sinnvoll dich mal mit deiner Ernährung auseinander zu setzten.
Du kannst diesen Workshop z.B. nutzen, um eine Fastenkur zu starten oder ein entschlackendes Wochenende zu erfahren.
Probier doch mal eine basisch-vegane Ernährung aus. Das heißt konkret, ernähre dich von frischem Gemüse und trinke nur Wasser und Kräutertee.

Wenn du mehr erfahren möchtest, informiere dich unter:
https://www.basenfasten.de/was-ist-basenfasten/

Wenn du keine Zeit hast oder deine Lebensumstände eine größere Entschlackung gerade nicht zulassen, dann empfehle ich dir für den Workshoptag folgende Lebensmittel zu vermeiden: Kaffee, Zucker, Weißmehlprodukte, Fleisch, Eier und Milchprodukte. (Du kannst auch weniger oder nur ein Lebensmittel vermeiden.)

Das sind alles nur Empfehlungen und keine Vorraussetzungen für den Workshop!

Ich freue mich dich zu sehen und zu begleiten!

Namasté Tina