

# Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur



## Fit in den Frühling – Mit YOGA & DETOX sanft deinen Körper, Geist & Seele aufladen

Der Frühling lädt dich ein, neue Energie zu tanken, loszulassen und wieder in deine Kraft zu kommen. In diesem **7-wöchigen** Kundalini-Yoga-Programm verbindest du achtsame Bewegung, bewusste Atmung und sanfte Detox-Impulse zu einer wohltuenden Frühlings-Auszeit.

Jeder Termin steht unter einem besonderen Fokus (z. B. Leber & Entgiftung, Nieren & Stabilität, Lymphfluss & Leichtigkeit, Herzöffnung & Lebensfreude, Nervensystem & innere Balance). Die speziell ausgewählten Kundalini-Yoga-Sets aktivieren deine Organe, bringen deinen Energiefluss in Schwung und unterstützen dich dabei, Körper, Geist und Seele neu aufzuladen.

Begleitend erhältst du praktische Tipps & einfache Rituale, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst – **Für mehr Leichtigkeit, Klarheit und Wohlbefinden**.

**Jede Woche steht unter einem sanften DETOX-Fokus:**

**Woche 1 – Dienstag, 17.02.2026:  
Leber aktivieren – Raum für Neues schaffen**

**Woche 2 – Dienstag, 03.03.2026:  
Nieren stärken – innere Stabilität & Urvertrauen**

**Woche 3 – Dienstag, 10.03.2026:  
Lymphfluss\* anregen – Leichtigkeit & Bewegung**

# Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur

---

**Woche 4 – Dienstag, 17.03.2026:**  
**Verdauung harmonisieren – Energie aus der Mitte**

**Woche 5 – Dienstag, 24.03.2026:**  
**Haut & Bindegewebe beleben – Strahlen von innen**

**Woche 6 – Dienstag, 14.04.2026:**  
**Herz & Lunge öffnen – Weite & Lebensfreude**

**Woche 7 – Dienstag, 21.04.2026:**  
**Nervensystem ausbalancieren – Ruhe & Klarheit**

\*Das Lymphsystem ist eigentlich nicht wirklich am Entgiftungsprozess beteiligt. Aber da es Nahrungsfette aus dem Darm durch unseren Körper transportiert und von zentraler Bedeutung für unser Immunsystem ist, sollten wir ihm ab und zu ein wenig Beachtung schenken - dies wird optional ins Programm aufgenommen.

---

**Kosten:** 111 € (7 x Yoga-Einheiten, Termine wie oben beschrieben).

**Kursort:** Kirchstrasse 17, 70806 Kornwestheim  
(Evangangelisches Gemeindehaus Philipp-Matthäus-Hahn)  
**Kurszeiten:** Dienstag, 20:00 – 21:30 Uhr

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene, die sanft, aber effektiv üben wollen, geeignet.

Bei Fragen melde dich gerne direkt bei mir – ich freue mich auf dich,  
Christine

## Gemeinsam ist das Durchhalten leichter und macht zudem viel mehr Freude!

### Was bedeutet "DETOX" eigentlich?

Der Begriff Detox (von englisch "Detoxification" - Entgiftung) ist derzeit in aller Munde. Dahinter steckt nichts anderes als den Körper zu entgiften bzw. zu entschlacken. Das gelingt zum Beispiel durch Entsäuerung mit Hilfe gewisser Lebensmittel, dem Verzicht auf Stress und viel Bewegung. Das Gesamtverhältnis von Basen und Säuren im menschlichen Körper beträgt 20:1. Daraus wird ersichtlich, wie bedeutsam ein Schutz vor Säuren ist. Zusätzlich können Nahrungsergänzungsmittel deinen Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dein Körper kommt über die Nahrung, die Luft und die Haut regelmäßig mit schädlichen Substanzen in Berührung. Hierfür hat jeder Mensch fünf Entgiftungssysteme, die dafür sorgen, dass alles, was ihm schadet aus dem Körper geschleust wird. Mehr dazu erfährst du in meinem Kursangebot.

# Klarer Geist - vitaler Körper - Lebensenergie pur

---

**Wichtiger Hinweis:** Die gesundheitlichen Tipps, Informationen, Produkte sowie Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen. Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose, keine medizinische Beratung oder Behandlung. Sie sind von mir sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann ich keine Haftung für die Richtigkeit aller Informationen übernehmen. Ziehe bei Beschwerden unbedingt deinen Arzt vor der Teilnahme an dem 7-wöchigen Kursprogramm zur Rate. Für Schwangere und Stillende ist der Kurs nicht geeignet. Auch bei Untergewicht oder wenn in der Vergangenheit Essstörungen aufgetreten sind, solltest du auf das Yoga – und Detox-Programm verzichten.