

YOGA FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

KRAFTVOLL & VITAL DURCH DEN HERBST

Ab Montag,
14.09.2026
in S-Hofen

19:45 - 21:15
Uhr

STÄRKE MIT KUNDALINI YOGA
DEIN IMMUNSYSTEM UND
GÖNNE DIR EINE BEWUSSTE
(YOGA) - AUSZEIT
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE.

Der Kurs ist für AnfängerInnen und Fortgeschrittene,
die sanft, aber effektiv üben wollen, geeignet.

Anmeldung und weitere Infos:
0162-1797026 | www.kundaliniyoga-lb.de



Einatmen. Ausatmen.



YOGA FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

Aktionszeitraum: 14.09. - 09.11.2026 - **Nur 5 Plätze!**

Wir widmen uns in jeder Yoga-Einheit unserem Immunsystem um dieses zu stärken. Ein starkes Immunsystem hilft dir dabei, dich nicht anzustecken. Gezielte Yoga-Übungen befreien und vitalisieren den Atemapparat, da sie dein Zwerchfell stärken. Statt flach wird tief und reinigend geatmet. So können sich Bakterien und Keime nicht so schnell einnisten. Zudem beginnt Gesundheit im Darm. Deshalb sind Positionen, bei denen die Bauchregion massiert und gedehnt wird, ebenfalls kräftigend für dein Abwehrsystem. Übungen für das Lymphsystem fördern zusätzlich den Giftabtransport im Körper. Lust dabei zu sein? *Dann melde dich zum Frühbucher bis 15.07.2026* an.*

www.kundaliniyoga-lb.de

***Frühbucher
nur 120 € bis
15.07.2026
danach 145 €**



Einatmen. Ausatmen.