

# YOGA FÜR DEIN IMMUNSYSTEM KRAFTVOLL & VITAL DURCH DEN HERBST

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 unter: 0162-1797026 oder  
kundaliniyoga-ludwigsburg@web.de | [www.kundaliniyoga-lb.de](http://www.kundaliniyoga-lb.de)

# YOGA FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

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 jetzt an.

KURSSTART:  
Ab Dienstag,  
**10.09.2024**  
20:00 - 21:30 Uhr

10 Termine  
nur 140 €



Kursort: Kirchstraße, 70806 Kornwestheim, Phil.-Matth. Hahn Gemeindehaus (Martinskirche) - Parkmöglichkeiten vor der Tür & Umgebung