

## Yoga und Kräuter zur Immunstärkung

Wir beginnen unseren Workshop mit einer kräftigenden Detox Yoga Einheit (90 Minuten) im hauseigenen inspirierenden Yogaraum.

Die Körper-, Atem- und Entspannungsübungen mobilisieren, kräftigen, beleben.

Im Praxisteil werden Kräuter und Wildpflanzen, welche uns bei der Stärkung unserer Abwehrkräfte und bei der Entgiftung unterstützen können, vorgestellt. Dieses Wissen setzen wir gleich danach in die Praxis um und bereiten drei verschiedene Hausmittel zum Mitnehmen zu: ein natürliches Antibiotikum, Frühlingskräuter-Essig und Bitterpulver.

### Information

**Kursdauer:** 4,2 Einheiten

**Kursbeitrag:** 69,00 €

**Fachbereich:** Persönlichkeit & Kreativität, Gesundheit und Ernährung

**Mitzubringen:** Yogakleidung bzw. bequeme Gymnastikkleidung  
(Matten sind vorhanden), 3 Gläser mit Schraubverschluss á 100 ml

### Verfügbare Termine