

# Yogatherapie zur Stärkung der Abwehrkräfte

## Abwehrkräfte anregen

Sie sind anfällig für jede Grippe, die die Runde macht. Sobald sie in den Regen kommen, werden sie krank.

Damit sie voller Kraft das Leben meistern, unterstützt sie die Yogatherapie bei der Stärkung ihres Immunsystems.

## Yogatherapie stärkt die Selbstregulation des Körpers und die Abwehrkräfte durch

**Aktivierung** des gesamten Verdauungssystems – dort sitzt das Immunsystem!

**Stärkung** der Atemwege – lass die Vieren draußen

**Erhöhung** der Vitalkapazität – mehr Puste für Bewegung

**Aktivierung** des gesamten Stoffwechsels – Kampf der Trägheit

**Harmonisierung** des endokrinen Systems – unsere Hormone

**Verbesserung** der Stimmung und Lebensfreude

Auf diesem Wege lassen sich in vielen Fällen folgende Beschwerdebilder wesentlich verbessern oder gar heilen:



**Chronische Bronchitis**

**Asthma**

**Blähbauch**

**Reizdarm**

**Verstopfung**

**Menstruationsprobleme, PMS**

**Kopfschmerzen**

**Migräne**

**Wechseljahrprobleme**

**Schlafstörungen**

**Nervosität**

**Ängste**