

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

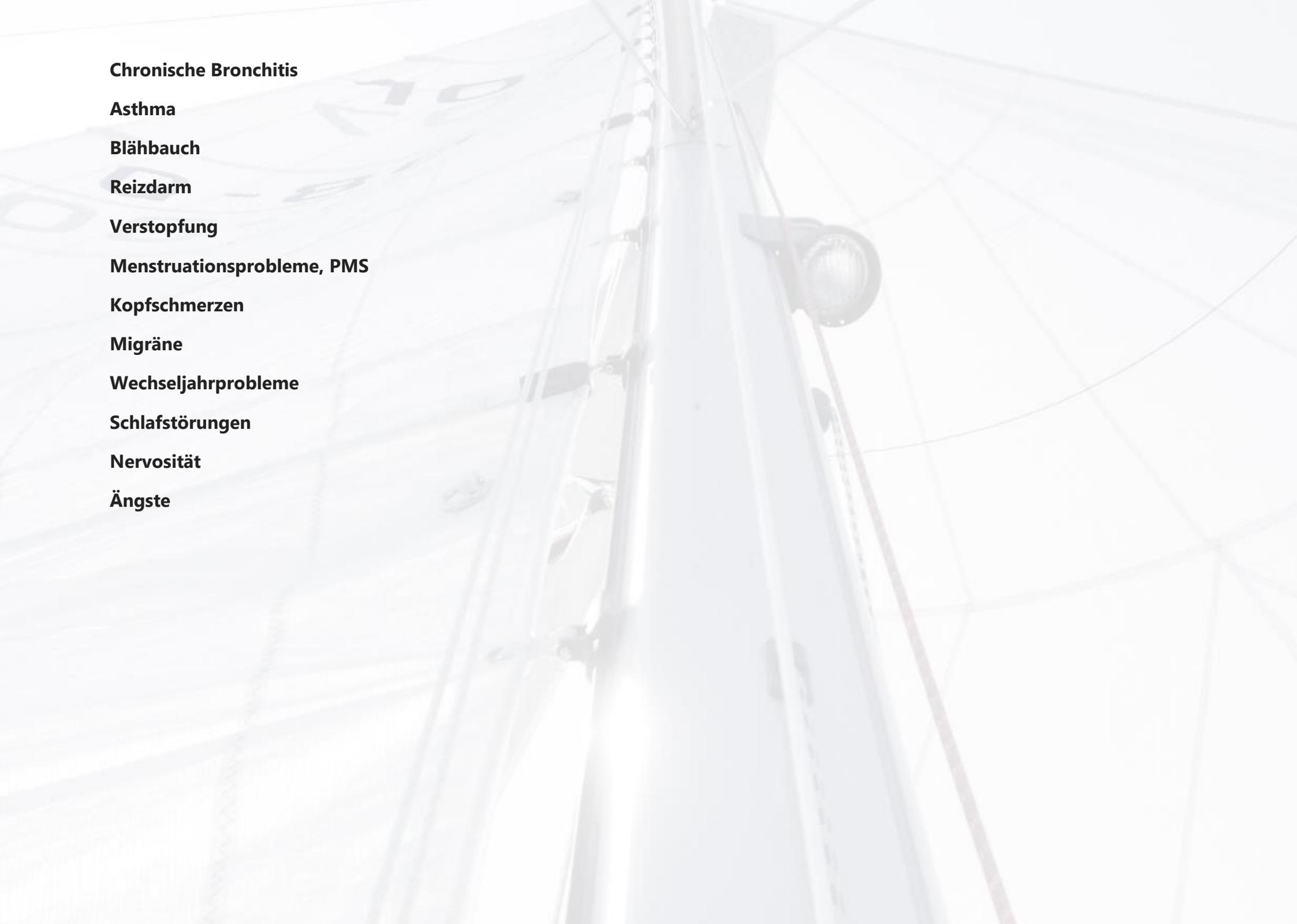
Erhöhung der Vitalkapazität – mehr Puste für Bewegung

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