



# Schutz und Vitalität: Yoga für das Immunsystem

Goldenes Licht auf farbenfrohen Blättern, Spaziergänge durch raschelndes Laub und ... die nächste Infektwelle. Aber die musst du nicht an dich heranlassen!

Du kannst dein Immunsystem stärken, sodass du gesund und voller Energie auch durch die kalte Jahreszeit kommst. Yoga und Ayurveda können dir dabei wunderbar helfen. Spezielle Atemtechniken stärken nicht nur deine Atemwege, sondern verhelfen dir auch schnell zu mehr Energie. Und wenn dein Energielevel hoch ist, haben Infekte wenig Chance. Mit Yoga kannst du die für deinen Immunschutz wichtigen Organe, Drüsen und Meridiane stimulieren, das Chanten von Mantras bewirkt ein Ansteigen des Immunglobulins A, das für die Abwehr von Erregern zuständig ist, bestimmte Kriyas stärken deine Abgrenzungsfähigkeit, auch gegenüber Viren und Bakterien. Meditationen bringen dein ganzes System zur Ruhe, sodass es seine Fähigkeit zu Resilienz und Selbstheilung voll entfalten kann. Ayurvedische Hausrezepte und Stärkungsmittel verleihen dir zusätzlich Schutz und Vitalität.

So kannst du den Herbst unbeschwert genießen.



*»Vor einem Menschen, der seine Fußsohlen täglich massiert, laufen die Krankheiten davon wie die Schlangen vor einem Adler.«  
(Ayurvedisches Zitat)*

## Ablauf des Workshops:

### Vormittags (9:30–12:30 Uhr):

Einführung: Erläuterungen zum Immunsystem  
Pranayama (Atemübungen)  
Energetisierende Handübungen  
Mantras  
Yogasequenz für das Immunsystem, Teil 1  
Yoga-Nidra (erfrischender Yogaschlaf)

### Mittagspause (12:30–14:00 Uhr)

### Nachmittags (14:00–17:00 Uhr):

Pranayama (Atemübungen)  
Empfehlungen aus dem Ayurveda für Ernährung und Lebensweise zur Stärkung des Immunsystems – mit Rezepten  
Energetische Übungen, Kriyas  
Yogasequenz für das Immunsystem, Teil 1  
Abschlussentspannung und -meditation



## Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine schöne Auszeit,  
in der du Kraft tanken  
kannst. Und dazu:

-  Gezielte Yogasequenzen zum Anregen des Immunsystems
-  Energetisierende Übungen und Atemtechniken (Pranayama)
-  Entspannende Momente mit Mantras und Meditationen
-  Empfehlungen für eine das Immunsystem stärkende Ernährung, Körperpflege und Lebensweise nach ayurvedischen Prinzipien
-  Ein eigens für diesen Workshop ausgearbeitetes Handout mit Anleitungen, Rezepten und Empfehlungen