

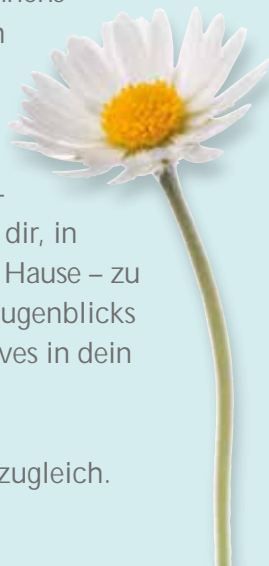
# Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem *Yoga-Sutra* des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.


Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.


Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zu Hause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 [info@santosha-yogaderfreude.de](mailto:info@santosha-yogaderfreude.de)

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:  
[www.santosha-yogaderfreude.de](http://www.santosha-yogaderfreude.de)

Workshop



## Detox

### Natürliches Entschlacken mit Yoga und Ayurveda

# Detox

## Natürliches Entschlacken mit Yoga und Ayurveda

Tagtäglich wird unser Körper von so vielen verschiedenen Schadstoffen in Nahrung und Umwelt »überrannt«, dass sein eigentlich sehr gut funktionierendes Abwehr- und Reinigungssystem damit überfordert ist. Die Toxine lagern sich in unseren Geweben ab, beeinträchtigen die Arbeit unserer Organe und unser Wohlbefinden. Sie können die Ursache der unterschiedlichsten Beschwerden sein. Auch unser Geist und unsere Seele werden – nicht zuletzt durch die Medien – ständig von unzähligen Eindrücken »geflutet«.

Dagegen hilft ein »Frühjahrsputz« auf allen Ebenen. Yoga und Ayurveda geben uns hierfür wunderbare, schonende Methoden an die Hand. Und so werden wir uns in diesem Workshop um Detox auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene kümmern – ganz ohne zu hungern! Spezielle Gerichte und Getränke sowie Reinigungstechniken helfen dem Körper zu entschlacken, sanfte Yogasequenzen unterstützen die Tätigkeit der Entgiftungsorgane, Atemübungen und Meditationen wirken entlastend auf unsere Psyche und erleichtern das Gehenlassen von Ballast. Du

nimmst neue Energie auf und fühlst dich leicht und frisch.



### Ablauf des Workshops:

#### Freitag (16:00 –17:30 Uhr):

Einführung und Ausblick  
Empfehlungen für den Samstagmorgen vor Kursbeginn (Rezept fürs Frühstück etc.)  
Einüben des Morgenrituals

#### Samstag (9:30–12:30 · 14:00–17:00):

Pranayama: Atemübungen  
Erläuterungen zu Entschlackungstechniken mit Yoga und Ayurveda  
Yogapraxis  
Yoga Nidra: erfrischender Yogaschlaf  
Mittagspause  
Vortrag zu Ernährung (körperlich-geistig-seelisch)  
Yogapraxis  
Kriya und Mantra  
Meditation

#### Sonntag (9:30–12:30):

Pranayama: Atemübungen  
Yogapraxis  
Empfehlungen für die Fortführung zu Hause  
Abschlussmeditation



### Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine wundervolle, energetisierende Auszeit. Und dazu ...

- ayurvedische Rezepte und Methoden für eine sanfte Entschlackung
- Yogaübungen, die dem Körper helfen, zu entgiften
- Atemübungen und Meditationen, die Geist und Seele dabei unterstützen, Altes, was nicht mehr gebraucht wird, gehen zu lassen
- Ausführungen über die Doshas (energetische Konstitutionstypen nach ayurvedischen Gesichtspunkten) und Empfehlungen für verschiedene Doshatypen
- eine eigens für diesen Workshop ausgearbeitete Broschüre für zu Hause: mit Anleitungen und Rezepten