



**Christine Schmid**  
Yoga & Pilates

## WORKSHOP

**DETOX im Frühling**  
- für alle Levels geeignet -

**Freitag, den 24. April 2020**  
**18.00 – 19.30 Uhr**

Bei diesem Workshop geht es um die bewusste innere Reinigung des Körpers, was automatisch auch eine Reinigung der Gedanken und des Geistes nach sich zieht. Durch spezielle Yoga-Sequenzen werden die Meridianleitbahnen der wichtigsten Entgiftungsorgane aktiviert. Atemübungen aus dem Kriya-Yoga und eine geführte dynamische Meditation ergänzen die yogische Vorbereitung auf den Frühling.

Eine regenerative Klangentspannung nach ayurvedischen Prinzipien rundet das aktive Programm ab.

Bitte ein großes Handtuch und eine leere Wärmflasche mitbringen!

**Kosten: 25,00 €**

Christine Schmid  
Yoga & Pilates

Struwelpeterstraße 11a · 81739 München  
Telefon 089 / 60 01 90 77

[info@cs-yoga-pilates.de](mailto:info@cs-yoga-pilates.de) · [www.cs-yoga-pilates.de](http://www.cs-yoga-pilates.de)