



# FastenYoga

Mit Yoga den tieferen Sinn des Fastens erleben

Fasten und Yoga: Zwei Jahrtausende alte Traditionen, die sich optimal ergänzen und verstärken. Die Yogastunden sind auf das Fasten abgestimmt. Ausgewählte Stellungen, Atemtechniken und angeleitete Meditationen unterstützen einerseits ganz gezielt den körperlichen Reinigungs- und Regenerationsprozess und geben andererseits aber auch Raum zur Reflexion. So ist jede Stunde einem anderen Thema und Element gewidmet. Als Essenz des Lebens haben die Elemente in vielen Kulturen eine lange Tradition.

## „Innehalten“ (Erde)

Eine erdende Yin-Yoga Praxis für Einkehr und Ruhe

## „Loslassen“ (Wasser)

Eine sanft fließende Praxis mit Elementen aus dem Sonnengruß.

## „An Widerständen wachsen“ (Feuer)

Eine aktivierende Praxis mit Fokus auf Vorbeugen und Twist.

## „Neue Leichtigkeit“ (Luft)

Eine Praxis mit vielen kleinen Tipps & Tricks für mehr Leichtigkeit beim Yoga.

Auch für Yogaeinsteiger geeignet!