



# Mit Yoga und Hausmitteln gegen Erkältungen

## **Bringe mit Yoga dein Immunsystem auf Trab!**

Es ist wieder soweit – Husten, Schnupfen und Co. machen wieder die Runde.

Wer regelmässig Yoga übt, hat vielleicht schon bemerkt, dass er in der kalten Jahreszeit weniger anfällig ist – Yoga stärkt nämlich unser Immunsystem!

Um von den schlimmsten Erkältungssymptomen verschont zu bleiben gibt es viele Tipps und Tricks mit Yoga und ganz einfachen Hausmitteln – vorbeugend oder zur Linderung, wenn die Erkältung schon zugeschlagen hat.

Yogaübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayamas), Reinigungstechniken (Kryias, z.B. Nasenspülung), Entspannungstechniken (Savasana), Handhaltungen zur Energielenkung (Mudras) und Einsatz von ätherischen Ölen, Tees, etc.

Dies möchte ich dir gerne in dem 2-stündigen Workshop näherbringen.

Dazu sind keine Yogavorkenntnisse nötig.

**Donnerstag, 10. Januar 2019, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Kia Ora Yoga, Sunnhaldenstrasse 1, 8844 Euthal**

**Anmeldeschluss: Dienstag, 08. Januar 2019**

**Donnerstag, 17. Januar 2019, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Discover Health Center, Kantonsstrasse 71, 8807 Freienbach**

**Anmeldeschluss: Dienstag, 15. Januar 2019**

Teilnehmerzahl ist beschränkt

Preis: CHF 50.- (CHF 40.- mit Kia Ora Yoga Abo)

Mitbringen: Bequeme Kleider und Schreibmaterial

Anmeldung und Infos:

Irene Mächler 079 / 403 83 30

Kia Ora Yoga [yoga@kia-ora-yoga.ch](mailto:yoga@kia-ora-yoga.ch)

Yogalehrerin BYV [www.kia-ora-yoga.ch](http://www.kia-ora-yoga.ch)

Sunnhaldenstrasse 1

8844 Euthal

Auf Anfrage kann der Workshop auch zu anderen Zeiten/Tagen durchgeführt werden