

leichtigkeit beginnt im
bauch. *bewegung* auch.





medical yoga *im* segelclub wannssee

Thema im Juli. Leichtigkeit beginnt im Bauch. Bewegung auch.

Leben und Bewegen im Rhythmus der Jahreszeiten ist für deine Darmzotten im Sommer die beste Medizin. Mit Sonne im Herzen und voller Hingabe widmest du deine Yogamatte in den kommenden Wochen liebevoll deinen Darmzotten und lässt deine Mikroben herumtoben. Denn Leichtigkeit beginnt im Bauch. Bewegung auch.

Good Food. Good Hood. Good Mood.

Denn wer du bist, entscheiden mehr deine Darmbewohner und weniger deine Nahrung. Wusstest du, dass jeder Mensch seine eigene Darmflora besitzt und dich wie ein biologischer Fingerabdruck einzigartig beschreibt?

Im Juli tauchen wir mit Haut & Asanas tief in deine inneren Darmwälder, studieren ihre Bedürfnisse und schauen, wie deine Muskel- und Nervenzellen auf Darmfrieden reagieren. Ganz im Sinne der hitzigen Dünndarmzeit bündeln wir friedliche Bewegungen und senden sie mit jeder Darmzotte in deine Gelenke. Hmmm.

Es wird leichter auf allen Ebenen und sehr heilsam. In welchen Körperregionen und Bewegungen sich der Juli besonders gerne zeigt, warumsich geistige Hitze und Verdauungsschwäche in Herzschmerzen spiegeln kann und wie deine Beinmuskeln deine Darmwälder bewegen, dass verrate ich dir in den kommenden Wochen auf deiner Yogamatte.

Gemeinsam reisen wir durch die Jahreszeiten und ihre Organentsprechungen. Du wirst studieren, schwitzen, entspannen und staunen, was dein Körper alles kann. Freu dich auf beschwingte Yogasequenzen, gesundheitliche Inspiration und körperliches Neusortieren für deine Körperzellen. Möge dein Herz all die schillernden Möglichkeiten des Sommers in diesem Jahr leichter sortieren und deine Seele mit mehr Gelassenheit und Zuversicht beschenken.

*du bist deine
medizin*

heilsame auszeiten

medical yoga moonlight

Montags 19:00 - 20:00 im VSAW

medical yoga sunrise

Donnerstags 09:00 - 10:00 im VSAW

wertschätzung

Im Juli darfst du entscheiden, welchen Wert meine Yogastunden für dich haben. Ab August erlaube ich mir für einen Monat Medical Yoga Sunrise & Moonlight 79€.

anmeldung

Gerne per WhatsApp
0160 902 22 902

über melanie alberti

Heilpraktikerin für Yogamedizin & Homöopathie. Spezialisiert auf weise & mutige Menschen in Krisen und Schmerzen.