



DARMYOGA - für ein gutes Bauchgefühl

Yoga ist Balsam für den Darm und die Seele.
Gönne DIR & deinem KÖRPER eine kurze Auszeit.

(ER)spüre wie sich sanfte fließende Bewegung,
bewusste Atmung, positive Gedanken und
meditative Entspannung zu beruhigender Musik
gut auf deine Darm-Hirn-Achse auswirken.

Denn geht es unserem Darm gut,
fühlen wir uns rundum wohl.
Wir können uns besser entspannen,
haben mehr Raum für positive Gedanken &
wieder neue Energie für uns und
unseren (beruflichen) Alltag.



DIENSTAG

21. Mai 2024

18.00 - 20.00

WO: Gemeindezentrum Lichtenberg, Saal 2, 1.OG

KOSTEN: 29€

WAS DICH ERWARTET:

- Darmyoga mit meditativer Entspannung
- Wissenswertes zum Thema Darmgesundheit & stille Entzündungen

ANMELDUNG & INFOS:

Mag. Katrin Lang

+43 660 50 88 021

Was dich im DARMYOGA Workshop erwartet?

Der Darm hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Er wird als zweites Gehirn bezeichnet, denn Darm und Hirn sind im ständigen Austausch.

Darmprobleme sind heutzutage keine Seltenheit mehr. Jedoch spricht kaum jemand darüber.

Unser Darm leidet enorm unter dem modernen Lebensstil, geprägt durch Stress, Hetzen, viel Sitzen & hastiges Essen im Vorbeigehen.

Dir geht's teilweise auch so oder du möchtest dir und deinem Bauchgefühl etwas Gutes tun?

- Wenn du gerne Yoga übst oder merkst, dass dir und deinem Darm etwas Entspannung gut tun würde.
- Wenn du mehr in deinen Bauch hineinspüren & atmen möchtest, damit du wieder mehr in deine Mitte findest.
- Wenn du mehr über deine Darm-Hirn Achse erfahren möchtest, die dafür verantwortlich ist, dass es deinem Bauch gut geht.
- Wenn du dich für Darmgesundheit interessierst und erfahren möchtest, welchen Einfluss unsere Darmflora auf unsere Stimmung & unser Körpergewicht hat.
- Oder wenn du einfach nur eine Stunde für DICH zum Entspannen & Loslassen brauchst.

Dann gönne dir diesen Darmyoga Workshop!



MAG. KATRIN LANG

- Sportwissenschaftlerin
- international BODYART Trainerin
- Expertin für Darmgesundheit, Darmyoga & Entspannung
- Lauftrainerin
- Sport-Mentaltrainerin i.A.
- Triathletin & mehrfache IRONMAN Finisherin (u.a. WM Hawaii, WM Süd Africa)
- Europameisterin Duathlon
- Staatsmeisterin Duathlon