STIEFVATERS
NATURHEILZENTRUM

WHOLY KUNDALINI YOGA®

MO 18.00 – 19.30
DI 9.30 - 11.00*
DI 18.00 - 19.30
DO 18.00 - 19.30
DO 20.00 - 21.30
*SANFT

8 TERMINE
120,- €

SEMESTER Winter 1 2026

Mit Yoga Dein Immunsystem stärken

ATMUNG. DRÜSENSYSTEM. STRESSREGULATION.

MO 26. OKT. – DO 17. DEZEMBER 2026

Über den Körper in die Ganzheit Deines Lebens

mit Carola Maria Stiefvater

Es macht einfach keinen Sinn, kein Yoga zu machen.

LIVE. ONLINE LIVE. REPLAY

STIEFVATERS Naturheilzentrum
Hanns-Martin-Schleyer-Straße 9
77656 Offenburg

Whatsapp: 01604494052
Email: kontakt@stiefvaters.de
www.stiefvaters.de

WHOLY KUNDALINI YOGA®

mit Carola Maria Stiefvater

MO 18.00 - 19.30
DI 9.30 - 11.00 Sanft
DI 18.00 - 19.30
DO 18.00 - 19.30
DO 20.00 - 21.30

SEMESTER Winter 1 2026 – 8 Termine 120,- €

Mit Yoga Dein Immunsystem stärken

ATMUNG. DRÜSENSYSTEM. STRESSREGULATION.

MO 26. OKT. – DO 17. DEZEMBER 2026

VORSCHAU KURSE CAROLA

WINTER 2 2027
AB MO 04.01. – DO 25.02.
8 TERMINE 120,- €

FRÜHLING 2027
AB MO 10.03. – DO 22.04.
8 TERMINE 120,- €

SCHNUPPERN 15,- €
EINZELN 20,- €

In den Yogastunden stärkst Du Dein Immunsystem, indem Dein Stoffwechsel angeregt wird, chronische Entzündungen reduziert, der Stresshormonspiegel gesenkt sowie die Durchblutung und Dein Lymphfluss verbessert wird.

Wichtige Vorteile

- **Reduziert Entzündungen**: Wissenschaftliche Übersichtsstudien zeigen, dass regelmäßige Yoga-Praxis dazu beiträgt, proinflammatorische Marker zu senken, was das Immunsystem entlastet. Der Stoffwechsel wird angeregt und Giftstoffe abtransportiert.

- **Beruhigt die Stressreaktion**: Kundalini Übungen (eine Kombination aus Bewegung, Mantra und Atemarbeit) aktivieren das parasympathische Nervensystem, senken den Cortisolspiegel und beugen einer stressbedingten Schwächung des Immunsystems vor.

- **Fördert die Gesundheit von Lymphsystem und Organen**: Spezielle Kriyas und Übungsreihen konzentrieren sich auf den Rumpf, die Atmung und die Körperhaltung, um die Zirkulation weißer Blutkörperchen anzuregen und die Entgiftung über Leber, Milz und Nieren zu unterstützen.

DEHNEN
MOBILISIEREN
DYNAMIK
PRANAYAMA
WHOLY KUNDALINI YOGA
TIEFENENTSPANNUNG
MEDITATION. MANTRA
TRANSFORMATION

ÜBERWEISUNG an Carola Maria Stiefvater:
IBAN: DE47 6649 0000 0006 5279 06
BIC: GENODE610G1 GESTALTERBANK OFFENBURG