



# 6 Tage Früh-Yoga und Detox-Ernährung

Fasten als Gestaltungselement des Lebens ist historisch in zahlreichen Kulturen belegt und kommt in vielfältigen Formen vor. Das Christentum kennt vornehmlich die 40 Tage der Fastenzeit vom Aschermittwoch bis Karfreitag. Mittlerweile wird die positive Wirkung auch von der Wissenschaft anerkannt. Allgemein dient das Fasten mehreren Zwecken: Zur Entgiftung- und Entschlackung, Abnehmen bzw. Kontrolle des Körpergewichts, im Rahmen einer Therapie von Krankheiten, zur Erhöhung der Lebenserwartung und einer Verzögerung des Alterungsprozesses, dem Zuwachs an psychischer und sozialer Kontrolle, einer Erhöhung der Willenskraft, einer Förderung der Wahrnehmung, der Askese oder der Trauer, in mehreren Religionen der Vorbereitung auf grosse Feiertage.

**Die Yoga-Praxis** (āsanas), Atemübungen (prāṇāyāma) und Meditation helfen nachhaltig dabei, Gifte und alten Ballast loszuwerden. Yoga ist nicht eine rein körperliche Angelegenheit, sondern setzt auch beim Geist an. Wir klären unseren Geist und lassen psychischen Stress und Verspannungen ebenso los wie körperliche Schlacken und ein paar überflüssige Pfunde. Die frühe Yoga-Praxis unterstützt die Fastenwoche auf körperlicher wie geistiger Ebene und bringt uns gute Energie für den Tag.

**Detox-Ernährung** tut deinem Körper gut und befreit ihn von unnötigem Ballast. Detox bedeutet entgiften und der Frühling ist der ideale Zeitpunkt dafür. Es geht um eine Erholungsphase für deine eigenen Entgiftungsorgane. Durch eine bewusste Lebensmittelauswahl unterstützt du deine Nieren, Leber und den Darm.

Eine Woche lang gesund, ausgewogen und vor allem bewusst essen und dabei den Körper und das Immunsystem stärken.

Wir bieten dir an:

## Ernährungs-Infoabend

**Donnerstag, 6. März 2025 um 19.00 Uhr**

Du erhältst einen Fastenplan. Drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag, die vorwiegend aus basischen, vitamin- und mineralstoffreichen Nahrungsmitteln zusammengesetzt sind. Wir besprechen die Rezepte und Zubereitungstipps wie auch ergänzende Reinigungstechniken des Hatha Yoga. Natürlich steht es dir frei, einen eigenen Fastenplan zu gestalten.

## Früh-Yoga

**täglich vom 17. bis 22. März 2025 von 6.30 - 7.30 Uhr**

unter der Leitung von Priska Wermelinger (Dipl. Yogalehrerin YCH). Die Yogapraxis, Atemübungen und Meditation unterstützen dein Fasten. Täglich steht Ingwer-Wasser und Zitronensaft bereit.

## Kosten:

6 Früh-Yoga-Lektionen                      Fr. 138.00

**Mach mit und befreie Körper und Geist von Ballast!**

Anmeldung unter [www.fitplus-willisau.ch](http://www.fitplus-willisau.ch)

fitplus willisau . menznauerstrasse 20 . 6130 willisau

tel. 079 501 12 31 . [info@fitplus-willisau.ch](mailto:info@fitplus-willisau.ch) . [www.fitplus-willisau.ch](http://www.fitplus-willisau.ch)