

# Laghoo Shankhaprakshalana

## (Yogische Reinigungsübungen)

Samstag, 13. April 2019

Der gesamte Verdauungstrakt wird auf natürlichem Weg mit lauwarmem Salzwasser und gezielten Yogaübungen entschlackt und gereinigt. Wer das Vorgehen einmal unter Anleitung erlernt hat, kann diese Reinigungsübungen auch zu Hause durchführen.

Laghoo Shankhaprakshalana nimmt anfangs ca. 2-4 Stunden in Anspruch. Es kann nur mit nüchternem Magen gemacht werden und beginnt deshalb am Morgen.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte oder Decke, Tuch oder leichte Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung, Handtuch, Neti Lota (falls vorhanden), Hausschuhe.

**Kosten:** € 60 -- (inkl. dazugehöriger Mahlzeit)

**Beginn:** Samstag, 13.04.2019 um 08.00 Uhr

**Ende:** ca. 12.00 Uhr

**Anmeldung:** bis spätestens 05. 04. 2019



### Anmeldung

Hiermit melde ich mich für Laghoo Shankhaprakshalana am 13.04.2019 an.  
Anmeldung bitte an das Yoga Zentrum, Volklings 13, 88138 Hergensweiler,  
Telefon 08388-494, Fax 08388-982420, E-mail Volklings@datalab.de

Name:.....Tel./Fax.....

Adresse.....

Datum.....Unterschrift.....