
LIEBE LESERINNEN UND LIEBE LESER,

sich wohl in seinem Körper zu fühlen, entspannt, gelassen und aktiv zu sein, das ist das Ziel von Yoga-Body. Mit der Kombination aus Yoga und einer ausgesuchten, leckeren Ernährungsweise bringen Sie Körper und Seele wieder mehr ins Gleichgewicht und finden zu einem ausgewogenen und achtsamen Körpergefühl zurück. Vor allem der ganzheitliche Ansatz des Yoga, der neben den Körperübungen auch Atemtechniken und Meditation enthält, unterstützt Sie dabei, wieder mehr in Balance zu sein und stressfreier durch den Alltag zu gehen. Meditation ist der absolute Stresskiller und der beste Weg zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit.

Doch Yoga kann noch mehr: Auf körperlicher Ebene strafft eine regelmäßige Yogapraxis Ihre Silhouette, baut klar definierte Muskeln auf, verbessert die Verdauung und unterstützt die Entgiftungsprozesse des Körpers. Wir haben Ihnen unterschiedliche Yoga-Sets zu vier Themenschwerpunkten zusammengestellt:

- Kreislauf, Stoffwechsel und Fettverbrennung ankurbeln,
- Tiefenmuskulatur kräftigen,
- Detoxen und die Verdauung harmonisieren,
- Bindegewebe, die Faszien, stimulieren und straffen.

Hinzu kommen perfekt darauf abgestimmte köstliche Rezepte, die Sie dabei unterstützen, zurück zu einem tollen Körpergefühl zu finden.

Es geht uns dabei nicht um idealisierte Körpermaße, sondern darum, dass Sie sich wieder wohlfühlen in Ihrer Haut, aktiv und gelassen sind, dass Sie mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber entwickeln, die Lust auf Bewegung, die Freude am Kochen und Essen wieder neu für sich entdecken und Ihren Körper in seiner Einzigartigkeit und Einmaligkeit schätzen und lieben – und vielleicht auch das ein oder andere Kilo dabei verlieren.

Mit unseren Yoga-Sets, die immer auch Atemtechniken und Meditationen umfassen, möchten wir Sie inspirieren, Yoga mehr in Ihren Alltag zu integrieren. Dazu gehört auch eine ausgewogene Ernährung, die viele frische, köstliche Zutaten umfasst, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern Ihrem Körper unglaublich gut tun und Sie von innen und außen zum Strahlen bringen.

Viel Spaß beim Üben und Kochen
Ihre Iris Lange-Fricke und Nicole Reese