

## D3036 Yoga zur Stärkung des Immunsystems

Beginn	Samstag, 18.04.2026, 14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr	25,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Claudia Machate
Kursort	US, Z, 210, Entspannung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

Die Übungen der Pavanmuktasana Reihe 1-3 sind für die Befreiung von Blockaden entwickelt worden, die einen freien Energiefluss verhindern. Während die Reihe 1 (siehe Kurs D3036A) auf die Gelenke und deren Beweglichkeit fokussiert ist, konzentriert sich die zweite Serie auf einen freien Fluss in den Verdauungsorganen und im Unterleib. Die dritte Serie setzt das Lösen neuromuskulärer Verspannungen in Beckenregion und Wirbelsäule ins Zentrum. Diese leicht zu erlernenden Übungen stärken das Verdauungssystem und die inneren Organe durch die Anregung der Blutzirkulation und wirken auch als tiefreichende Lymphdrainage. Mit der Praxis der dritten Übungsreihe werden alle Muskeln des Körpers einbezogen und dadurch Verspannungen und Energieblockaden in der Beckenregion und rund um die Wirbelsäule gelöst. Ebenso wichtig wie die Übungen selbst sind die wiederholten Entspannungsphasen, in denen wir dem Körper erlauben die Selbstheilungskräfte wirken zu lassen. Die Übungsreihen sind sowohl für Einsteiger wie auch für erfahrene Yogis geeignet, da sie jedem genau das bereitstellt, was für die eigene Entwicklung gerade benötigt wird. Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Getränk.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.04.2026	14:00 - 17:00 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 210, Entspannungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)