

Herzlich willkommen! Mein Name ist Canda und ich möchte Ihnen mit der Yoga Box zum Abnehmen helfen, ohne Stress schlank zu werden.

Die DVD 1 "Sanfte Yoga-Übungen zum Abnehmen" aus der Reihe Wellness Beach beinhaltet ein spezielles 3-Stufen-Workout. Die erste Stufe "Hormon Yoga" wirkt auf die Regulierung des Hormonhaushalts, da hormonelle Störungen oft eine Ursache für das Übergewicht sind. Die zweite Stufe "Detox Yoga" dient vor allem dazu, die Darmperistaltik und die Tätigkeit der übrigen Verdauungsorgane anzuregen, um den Körper zu entgiften und zu entschlacken. Die dritte Stufe "Kundalini Yoga" bringt mittels Achtsamkeit Körper und Seele so ins Gleichgewicht, dass man lernt seinen Körper zu akzeptieren und zu lieben. Auf diese Weise wird eine langfristige und natürliche Gewichtsabnahme möglich.

Mit der DVD 2 "Yoga gegen Stress" wird gezielt negativer Stress minimiert. Denn es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein zu hoher Stresslevel zur Verlangsamung des Stoffwechsels und zu Heißhunger führt. Ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel durch chronischen, mentalen Stress ist häufig ein Grund für Insulinresistenz und eine vermehrte Einlagerung von Fett, vor allem im Bauchraum (Stammfettsucht). Der Stressfallen zu entkommen, ist also eine grundlegende Voraussetzung für den Erfolg beim Abnehmen.

Sehen Sie sich zunächst die Infoteile der beiden DVDs an. Darin erkläre ich die Programme und gehe auf die Besonderheiten ein. Führen Sie den Praxisteil beider DVDs möglichst regelmäßig aus.

Die Programme sind so erstellt worden, dass sie Ihnen keine Probleme bereiten dürften. Sollten Sie dennoch irgendwann Unwohlsein oder Schmerzen empfinden, brechen Sie die Session ab und suchen Sie gegebenenfalls ärztliche Hilfe auf. Wenn Ihnen eine Haltung zu unbequem wird, wechseln Sie in den Schneidersitz oder in eine andere Position Ihrer Wahl.

Gehen Sie locker und mit einer offenen Einstellung an die Übungen heran. Setzen Sie sich nicht unter Druck, damit sich die positiven Wirkungen des Yoga entfalten können. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

INHALT

DVD 1

Wellness Beach Yoga:

Info

Hormon Yoga

Detox Yoga

Kundalini Yoga

Tiefenentspannung

Guru Atman Yogamusik

Yin Yoga für Anfänger

Credits

DVD 2

Yoga gegen Stress:

Einleitung

Infoteil über Stress

Infoteil über die 7 Tage

1. Lotussitz

2. Geschlossener Kreis

3. Edle Haltung

4. Donnerkeilhaltung

5. Stärkungshaltung

6. Antimeteorismushaltung

7. Krokodilhaltung

Credits