



## Einfach mal abtauchen

Gönnen Sie sich eine Auszeit! So könnte Ihr kleiner Wellnessurlaub aussehen: zuerst die Heilerde-Maske von Cattier Paris auftragen, dann ein erholsames Bad mit den Aromabadekissen oder Schaum-

badekristallen von sensena nehmen und zum Schluss das entspannende Körperöl von oceanwell auftragen. Danach fühlen Sie sich wie neugeboren. Erhältlich bei **natürlich schön**.



## Burnout nicht mit mir – Stress vorbeugen!

Viele Menschen haben zunehmend Schwierigkeiten, die Anforderungen von Berufs- und Privatleben unter einen Hut zu bringen und dem gefühlten Druck standzuhalten. Hierzu ist Resilienz, also die Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen und diesen mit einer guten Widerstandskraft zu begegnen, von großer Bedeutung. In dem kostenlosen Workshop-Abend wird Life Coach **Anja Worm** die Faktoren, die ein Burnout begünstigen, herausarbeiten und aufzeigen, wie man gegensteuern kann. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung per E-Mail unter [kontakt@anjaworm.de](mailto:kontakt@anjaworm.de) ist aufgrund von begrenzten Kapazitäten notwendig. Infos unter [www.anjaworm.de](http://www.anjaworm.de).

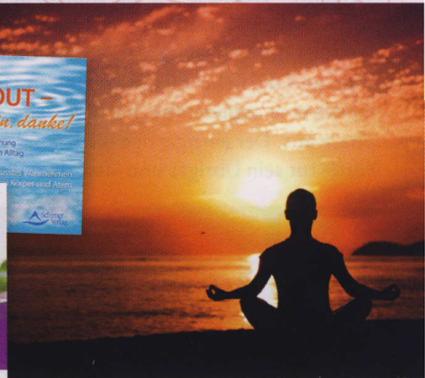


**25. Februar**  
19–21 Uhr  
Offener Abend:  
Burnoutprävention

## Der Weg zur inneren Mitte

Entspannen, loslassen, in sich ruhen – das ist oft leichter gesagt als getan. Eine tolle Hilfe, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen und zu seiner inneren Mitte zu finden, sind professionell geleitete CDs. Der **Tanzversand D. Balsies** bietet in der Rubrik „Entspannung“ zahlreiche CDs an, die auf verschie-

denste Bedürfnisse abgestimmt sind. So findet man hier zum Beispiel Anleitungen zu Achtsamkeitsmeditation, Seelenreisen, Yoga und Qigong. Schauen Sie doch einfach einmal auf [www.tanzversand-shop.de](http://www.tanzversand-shop.de) vorbei und entdecken Sie Ihren Ratgeber für Ihre persönliche Entspannung!



## Entgiften & entschlacken durch Detox Yoga

Viele hetzen in ihrem Leben von einem Punkt der To-do-Liste zum nächsten. Dabei fällt es schwer, sich selbst gerecht zu werden. Doch es gibt eine Möglichkeit, das Leben zu entschleunigen, Momente bewusst zu erleben und auf sein inneres Selbst zu horchen: Yoga.

Emma Hermansson bietet in ihrem Studio im Walkerdamm unterschiedliche Formen des Yoga an: von klassischem Hatha Yoga über Schwangerschafts-Yoga bis hin zu Vinyasa Flow, einer sehr dynamischen, fließenden Form des Yoga. Neben den offenen Stunden werden regelmäßig Wochenend-Kurse und -Seminare angeboten.

Unter dem Motto „Sonntag Intensiv“ lädt Emma am 23. Februar von 16 bis 18 Uhr zum Detox Yoga ein. Praktiziert werden Yogaübungen, die die Durchblutung der am Entgiftungsprozess beteiligten Organe wie Schilddrüse, Darm, Leber, Niere, Bauchspeicheldrüse und Milz fördern, zum Beispiel Sonnengruß A und B. Sie wirken wie eine innere Massage, die den Stoffwechsel anregt. Großes Plus: Detox Yoga entgiftet nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele. Es hilft dabei, loszulassen, Ärger und Stress abzubauen und die innere

Balance wiederzufinden. Der Kurs ist die perfekte Vorbereitung auf die anstehende Fastenzeit, die am 5. März beginnt. Kosten: 20 Euro. „Zusätzlich plane ich vom 5. bis 13. März täglich von 6.15 bis 7.45 Uhr eine Detox Woche“, verrät Emma. „Alle weiteren Infos gibt es auf der Webseite oder direkt bei mir.“

**Yoga in Kiel, Emma Hermansson, Walkerdamm 1, Kiel, Mobil: 0178/201 81 16, [www.yoga-in-kiel.de](http://www.yoga-in-kiel.de)**

**23. Februar**  
16–18 Uhr



Emma (hinten) mit einer Yoga-Schülerin