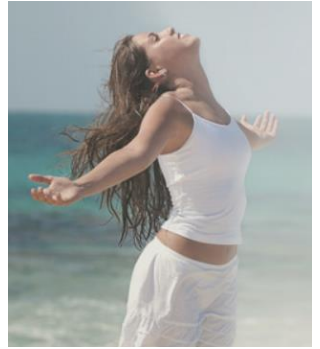


DETOX

Een gezond, vitaal én slanker lichaam met het 'Innerwave Detox Yoga Concept'!

Gun het jezelf!



Januari 2014 is weer voorbij, tijd om eens stil te staan bij je dagelijkse gewoontes, je eet- en drinkpatronen, lichamelijke en geestelijke activiteiten. MI-Yoga! organiseert daarom in het voorjaar het Innerwave Detox Yoga Concept en biedt hiermee je de beste 'tools' uit twee werelden! De combinatie van yoga en detoxen zorgt voor een ontspannende en extra reinigende werking. Met zowel yoga als detoxen bereik je de diepste lagen van jezelf. Een welverdiende retraite, een verhoogd zelfbewustzijn en natuurlijke metamorfose voor lichaam én geest.

Het intensieve reinigingsproces dat de Detox Yoga kuur tot gevolg heeft, leidt letterlijk (maar vaak ook figuurlijk) tot een proces van leren 'loslaten'. Letterlijk laat je slakken en andere afvalstoffen los en figuurlijk oude emoties en dito gewoonten. Om de kuur vol te houden heb je doorzettingsvermogen nodig; hierbij kan een extra yogales je helpen.

Met behulp van yoga leer je in contact te komen met jezelf. Yoga kan de reinigende organen bovendien extra stimuleren bij het afvoeren van de afvalstoffen die tijdens de Innerwave Detox Yoga kuur vrijkomen.

De complete Innerwave Detoxkuur duurt 14 – 16 dagen: 5 dagen (voorbereiding) + 5-7 dagen (kuur) + 4 dagen (opbouwen) en bevat ondersteunende voedingssupplementen (die o.a. bijdragen aan het ontgiften van het lichaam en het opbouwen van een gezonde darmflora), savasten (optioneel), spoelingen (optioneel). Kortom: je bepaalt zelf de intensiteit van de reiniging!

De programma's:

Innerwave Detox Yogaprogramma met spoeling:

Detox pakket: € 167 Extra Yogalessen € 10,- per les & gratis begeleiding

Innerwave Detox Yogaprogramma met spoeling herhaalpakket:

Detox pakket: € 135,50 Extra Yogalessen € 10,- per les & gratis begeleiding

Innerwave Detox Yogaprogramma zonder spoeling:

Detox pakket: € 135,50 Extra Yogalessen € 10,- per les & gratis begeleiding

Detox yoga workshop in combinatie met een verwarmende gemberpakking en detoxthee op vrijdagavond 4 april 2014: € 40,-

Je kunt zelf een datum prikken waarop je start, ik raad aan rondom de 4^e april, de yogalessen in die weken zullen in het teken staan van reiniging.

[Bestel de pakketten](#) en vermeld in de opmerking wanneer je wilt gaan starten.

[Meld je aan voor de workshop](#) met gemberpakking op 4 april 2014

