

Yoga-Workshop Knorpel und Gelenke - Arthrose

mit Eva Bomhard und Robert Schmidt



am **Samstag, 13. Dezember 2014**
von 10:00 bis 14:00 Uhr
im **YOGA-LOFT** Bruckmühl / Heufeldmühle

- Seminarleitung: Eva Bomhard
Datum: **13. Dezember 2014**
Anmeldeschluss: 01. Dezember 2014
Zeit: 10:00 bis ca. 14:00 Uhr (inkl. 30 min Pause und 30 min Messungen)
Ort: YOGA-LOFT, Gewerbepark BWB 26a, 2.Stock, [zur Anfahrtsskizze](#)
Teilnehmerbeitrag: 50,- Euro
Teilnehmerzahl: maximal 15
minimal 6
Mitbringen: bequeme Kleidung,
evtl. eigene Yogamatte (es sind auch welche vorhanden)
Anmeldung bei: Robert Schmidt, Tel.: 0175 16 28 166,
Email: info@yoga-loft-bruckmuehl.de



Gesunde **Gelenke** schenken unserem Körper **Beweglichkeit** und **Wohlgefühl**.

Was können wir tun, um einem **Gelenkschaden** vorzubeugen?

Welche **Yogahaltungen** und welche Ernährungsweisen können **Gelenksschmerzen** lindern oder sogar **verschwinden** lassen? Wir üben die dazu passenden Haltungen (Asanas). Wie sich das auf unseren Stoffwechsel auswirkt, soll durch **Messungen** (CRS® System) sichtbar gemacht werden.

In diesem Workshop betrachten wir Funktion und Disfunktion unserer Gelenke. Wir haben die Möglichkeit, gemeinsam unsere körperlichen Unzulänglichkeiten zu besprechen und zu betrachten.

CRS®-Messungen



Das CRS® System erfasst **sekundenschnell** und **nichtinvasiv** die floureszierende Abstrahlung aus den **Zellen** des Muskelgewebes angeregt durch einen induzierten Lichtstrahl. Anhand der wichtigsten, den Stoffwechsel bestimmenden Substanzen (wie ATP, ADP, NADH, Tryptophan, ...) wird ein **Funktionsmuster** des zellulären Stoffwechsels erstellt.

Die CRS® Analyse ermöglicht eine **frühzeitige** Erkennung von problematischen Einflüssen auf die **Stoffwechselfunktionen**.

Somit kann durch **einfache** Maßnahmen, wie einer **typgerechten** Ernährung oder einer homöopathischen bzw. naturheilkundlichen Grundversorgung verbunden mit Bewegung, einer fortschreitenden Schwächung der Abwehrkräfte **vorgebeugt** werden.

Robert Schmidt führt eine **Messreihe** von 3 Messungen durch. Vor dem Workshop, in der Pause und danach. Eine Messung dauert etwa 2 Minuten pro Person.

Die Messung ist **freiwillig**. Wer sie möchte, bitte bei der **Anmeldung „Mit Messung“** angeben.

Zu beachten: Bitte eure Hände an diesem Tag nicht eincremen. Kosmetika mit Nanopartikel verfälschen die Messergebnisse

Gebühr: 15,- Euro für Messungen

35,- Euro für Messungen und Ausdruck der Analyse (nach dem Workshop)

95,- Euro für Messungen, Ausdruck der Analyse und Beratung (extra Termin)