

Yoga für die emotionale und hormonelle Balance

Online-Seminar

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar im Workshop-Charakter ist eine wunderbare Ergänzung für die Praxis von Yogalehrer/innen, Kursleiter/innen und Praktizierenden.

Da ein hormonelles Ungleichgewicht sich in unterschiedlichen Lebensphasen und auch unterschiedlich auswirkt, sind davon viele Menschen betroffen und nicht nur Frauen mit Zyklus- oder Wechseljahrs-Beschwerden. Bei hormonellen und mental-emotionalen Imbalancen ist es essentiell, eine wirksame Stressreduzierung im Fokus zu haben.

Im ersten Teil des Seminars werden dynamische, von der Atmung unterstützte Yogasequenzen das Nervensystem beruhigen, die Organe entschlacken sowie die Durchblutung im Beckenbereich anregen gelehrt und geübt. Dies führt zu einem inneren Re-boot, einer Art Neustart für das gesamte Energiesystem. In der komplementären Yin-Praxis erhält der Körper Ruhe und nährenden Unterstützung, so dass die Energie der Hormondrüsen blockadefrei fließen kann.

Ziel des Workshops ist, Übungen zu erlernen, die Hilfsmittel für den Alltag der Yoga-Schüler und Yoga-Anwender sein können. Sie heben die Stimmung, harmonisieren und regulieren den Hormonhaushalt der Praktizierenden, kultivieren ein ruhiges Nervensystem um dadurch in Verbindung mit der eigenen Intuition stimmige Entscheidungen zu treffen.

Bei hormonbedingten gesundheitlichen Problemen besprechen Sie Ihre Teilnahme bitte mit der Dozentin.

Dozent/in Anja Beyer: Anja ist eine erfahrene Yogalehrerin und Energy Work/ Ayurveda-Expertin, die sich leidenschaftlich dafür einsetzt, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, um Ihr Wohlbefinden zu fördern. Mit ihrer Expertise als zertifizierte AcuEnergetics®-Praktikerin kombiniert Anja Jahrtausende altes Wissen mit modernsten Heilungstechniken. Ihre Reise durch spirituelle Praktiken begann vor über 20 Jahren und führte sie von den Straßen Indiens über die Metropolen London und Berlin bis zu den Küsten Kretas und Sardinien. Anjas Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, sich mit ihrem wahren Selbst zu verbinden, alte Muster loszulassen und ihre innere Strahlkraft zu entfalten. Tauchen Sie ein in eine Reise der Selbstentdeckung mit Anja und finden Sie Balance, Vitalität und innere Ruhe.

Termine:
Fr. 10.05.2024
16:00-19:00 Uhr

Preis:
60,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSA111100524

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien