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 nährende 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 inspirierte Yoga-Trainerin mit 19 Jahren Erfahrung, ausgebildet in Yoga, Ayurveda & Energiearbeit, spezialisiert darauf, energetische Balance zu schaffen und das Wohlbefinden zu fördern. In ihrer Herangehensweise kombiniert sie Jahrtausende altes Wissen mit modernsten Heilungstechniken. Anjas Unterricht ist erfrischend, ausgleichend, stabilisierend und entspannend zugleich. Während Sie lernen, wie Sie Ihre inneren Zyklen in Einklang mit denen in der Natur bringen, gelangen Sie in Ihren individuellen Fluss zurück.

Termine:
.

Preis:
60,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSA111100524

Anmeldemöglichkeiten:

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 19.07.2024