

Chakra-Yoga

BEAUTY / WELLNESS



Yoga ist Ihr spiritueller Weg? Sie möchten Ihre Yogastunden durch professionelle Chakraarbeit erweitern?

Seit vielen Jahrhunderten haben die Chakren einen festen Platz im Yoga. Früher wurde das Wissen ausschließlich mündlich überliefert. Mittlerweile ist das

Wissen so bei uns angekommen, dass wir nun erweiterte, kraftvolle und auch ausgleichende Yogaeinheiten für die Chakren anbieten können.

Das Chakrensystem beschäftigt sich mit den feinstofflichen Kraft- und Energiezentren im Körper. Sind wir in Balance und unsere Chakren ausgeglichen, dann schwingen wir harmonisch, sind fit, gesund und in der eigenen Mitte. Inhaltlich werden wir uns im Seminar die Wirkung und die Themen der einzelnen Chakren auf den Körper anschauen. Wir steigen tiefer in die Chakra-Arbeit ein. Diese kann mit Hilfe von verschiedenen Asanas, Meditation, Atemtechniken und anderen einfachen Hilfsmitteln dazu führen, dass Blockaden gelöst werden, der Energiezustand verbessert und ein neues Gleichgewicht im Körper entstehen kann. Der Schwerpunkt wird auf dem Einsatz der Asanas in der Yogapraxis liegen und aufzeigen, wie einzelne Asanas eingesetzt und in dynamischen Yogaeinheiten zu einer aktivierenden und zudem ausgleichenden Yogapraxis führen können.

Dieses Seminar richtet sich an Yogalehrer/innen und Yogainteressierte mit Vorwissen im Bereich Yoga und Asanas, die ihre Yogastunden bereichern möchten. Yogabasiswissen ist Voraussetzung.

Dozent/in Melanie Müller: Geb. 1984, Erzieherin, Psychologische Beraterin (VFP), Yoga-Lehrerein (BYV). Nach der Ausbildung und mehr als 14 Jahren im Beruf (Kindertagesstätten, OGS, Jugendhilfe und in Familien) hat sie sich dazu entschlossen freiberuflich zu arbeiten. Die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin bei Paracelsus war der Grundstein. Weitere Ausbildungen in den Bereichen Entspannung, Stressmanagement und Yoga folgten. Heute arbeitet sie freiberuflich als Dozentin und Kursleitung. Ihre Tätigkeitsfelder reichen von Entspannungskursen über Yoga, bis hin zur Familienbildung.

Termine:

Sa. 19.11.2022

So. 20.11.2022

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

250,- Euro *

Paracelsus Schule

Goethering 22-24

49074 Osnabrück

Tel. 0541 - 20 20 552

Seminarnummer:

SSH27191122

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

