

# Yoga- und Entspannungstechniken

## Grundkurs

BEAUTY / WELLNESS



Termine:

**Sa. 27.03.2021**

**So. 28.03.2021**

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

**250,- Euro \***

Seminarort:

**Paracelsus Schule  
Kaiser-Wilhelm-Ring 4-6  
48145 Münster**

Tel. 0251 - 47883

Yoga als sanfte und bewusste `Bewegungs- und Atemschule` ist gerade in unserer rastlosen Zeit ein hilfreiches Instrument, um innerlich ausgeglichen, in Harmonie und `sich seiner selbst bewusst` zu bleiben oder wieder zu werden.

Durch die perfekte Kombination meditativer und körperlicher Übungen schenkt diese Jahrtausende alte Kunst wohlthuende Entspannung und beruhigt das Nervensystem. In der Fortbildung werden einführende Übungen aus dem Hatha-Yoga vorgestellt und ergänzend dazu Atemübungen und weitere Entspannungsformen (z.B. Phantasiereisen, experimentieren mit Klangschalen) für den Einsatz in Sportgruppen und für den eigenen Alltag erarbeitet.

Bitte mitbringen: Warme Unterlage (Schafschurwollmatte/Wolldecke), bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen. Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Dozent/in Dorothee Wermelinghoff:** Yogalehrerin (DPS) mit der Fachqualifikation Yoga - Übungsleiterin für Kinder, Entspannungstrainerin mit den Inhalten Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Qigong. Weiterhin ist sie berechtigt zur Führung des Titels Ayurveda - Masseur und Reiki Meisterin. Seit 2008 ist Dorothee Wermelinghoff in eigenen Praxisräumen zu den Themen Yoga, Meditation, Klangschalen, Ernährungsberatung und Ayurvedisches Kochen tätig.

Seminarnummer:

**SSH44270321**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

