

Marma-Yoga zur Rückbildung

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar beschäftigt sich mit dem Beckenboden als Basis für die Rückbildung des Körpers und richtet sich an alle, die Aspekte des Yoga in ihren Unterricht mit einfließen lassen möchten oder ihre bisherigen Yoga-Kenntnisse erweitern möchten.

Termine:
So. 30.03.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
135,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
89073 Ulm**
Tel. 0731 - 602 08 81

Themen:

- Grundlagen des Marma Yoga, basierend auf der indischen Gesundheitslehre Ayurveda
- Erspüren des Beckenbodens und sein gezieltes Anspannen und Loslassen
- Yoga- und Atem-Übungen mit Aspekten zur Rückbildung
- Yogahaltungen aus dem Marma-Yoga und Atem-Übungen
- Mudras und Meditation
- Methoden aus Yoga und Ayurveda bei Rückbildungsbeschwerden
- Gestaltung einer Unterrichtseinheit und eines Kursablaufs

Die erlernten Übungen können bei Beschwerden, die nach der Geburt auftreten können, angewendet werden. Sie sollen den gesamten Organismus und den Geist der Frau in der neuen und herausfordernden Situation der jungen Mutterschaft stärken. Sie fördern Kräftigung, Beweglichkeit und Flexibilität. Atem- und Entspannungs-Übungen beruhigen und regenerieren. Sie lassen das Vertrauen in den eigenen Körper wachsen und stärken den Geist. Die Seminar-Reihe baut logisch aufeinander auf. Daher wird empfohlen, die ganze Seminar-Reihe zu buchen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Yoga sind von Vorteil, aber nicht erforderlich.

Das Seminarangebot richtet sich an Yogalehrer/innen, Fachkräfte aus dem Beauty-, Wellness- oder Entspannungsbereich.

Seminarnummer:
SSH79300325

Anmeldemöglichkeiten:

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



Dozent/in Christine Dettmar: Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen und Berufserfahrung in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland. Parallel dazu praktizierte sie eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo. Es folgen weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig als ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen.