

Hormonyoga im Kundalini Yoga



Shakti-Power in Zeiten des Wandels

Stuttgart / Kirchheim: 30.-31. März 2019

Mit Yoga durch die Wechseljahre

**Hintergründe und Hilfen aus der Sicht des Yoga
mit Dr. Anand Kaur Seitz**

Zeit und Ort: Sa. 10-18.30h & So. 9.30–15.30h im Yogaloft Kirchheim, Max-Eyth Straße 12, Kirchheim/Teck

Anmeldung: Anmeldung bis 28.2. bei Silvia Ament, info@ament.biz, 07023 9421211

Kosten: Euro 210,- (bei Anmeldung nach dem 28.2. Euro 230,-)

ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 www.AnandNivas yoga@AnandNivas.de

MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE

Hintergründe und Maßnahmen aus der Sicht des Yoga (Modul I)

Inhalte und Ziele des Workshops

Der Workshop führt ein in das spezifische Kundalini Yoga für die Wechseljahre und vermittelt umfassendes Wissen über die physiologischen und hormonellen Hintergründe, die körperlichen und psychischen Auswirkungen, die Prophylaxe und den Umgang mit Beschwerden. Ziel ist:

- Vertraut werden mit speziellen und besonders effektiven Übungen, Sets und Meditationen für die Wechseljahre aus der Tradition des Kundalini Yoga;
- Auflösung alter Konditionierungen und Gewohnheiten und Aufbau eines positiven Selbstbildes für eine neue, bejahende Sicht auf die Veränderungsprozesse, mehr emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit, starke Nerven, Entspannung und guten Schlaf;
- Kennenlernen von Methoden zur Hormonstimulierung und Verbesserung des hormonellen Gleichgewichts, mit Infos und fundiertem Hintergrundwissen über hormonelle Zusammenhänge, Ernährung, Phytotherapie, Heilkräuter, Bachblüten, Homöopathie, Schüsslersalze, Akupressurpunkte und vielem mehr, um das persönliche Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen und die Möglichkeiten und Wachstumspotentiale der neuen Lebensphase zu erkennen.

Für den individuellen Transfer in den Alltag und den Yogaunterricht werden umfangreiche Materialien bereitgestellt. Der Wechseljahrskurs wendet sich vor allem an Frauen ab 40 vor, während und nach den Wechseljahren, die Erfahrung mit dem Yoga haben oder offen sind für neue Erfahrungen. Es besteht aus zwei Wochenendworkshops, die sinnvollerweise beide zusammen gemacht werden sollten.

Vertiefungsseminar 2019 in Stuttgart / Kirchheim

Mit Yoga durch die Wechseljahre (Modul II)

Spezielle Symptome von Abis Z – Keimdrüsen – Nebennieren und vegetatives Nervensystem

Stuttgart / Kirchheim: 25.-26. Mai 2019, Yogaloft Kirchheim, Max-Eyth Straße 12, Kirchheim/Teck, Anm. bis 25.4. bei Silvia Ament, info@ament.biz, 07023 9421211

Hormonyoga-Aufbauseminare 2019 in Stuttgart / Kirchheim

Hormonyoga für Hormonausgleich und Lebensglück

Liebe, Lust Fruchtbarkeit - Hormongleichgewicht der Eierstöcke - Die Schilddrüse (Modul III)

Hormonyoga, Meditation und Pflanzenwissen. Wiederaneignung einer verlorenen Identität (IV)

Zukunftswerkstatt. Authentisch leben & lehren - mit Kraft, Vision und Leidenschaft (Modul V)

Der Zyklus „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ besteht aus insgesamt 5 Wochenendmodulen.

Die Module können einzeln belegt werden, ein Quereinstieg ist also jederzeit möglich. Die 5 Module sind als Fortbildung für KY – Lehrerinnen anerkannt. Bei Teilnahme an allen Modulen ist eine Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich.

Weitere Infos und Termine unter www.AnandNivas.de oder yoga@AnandNivas.de.

Einzelberatungen und Supervision (auch telefonisch) nach Vereinbarung.

Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Lehrerausbildungen. Autorin der Bücher "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien" und „Mit Yoga durch die Wechseljahre. Balance und Vitalität in der neuen Lebensphase“. Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen jeden Alters, die in der persönlichen Beratung Unterstützung und Hilfestellung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen.



Institut für Yoga, Beratung und Training

28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 www.AnandNivas.de yoga@AnandNivas.de