

Hormonyoga im Kundalini Yoga

Shakti Power in
Zeiten des Wandels



Leipzig, 3.-4. Oktober 2020

Mit Yoga durch die Wechseljahre Hintergründe und Hilfen aus der Sicht des Yoga mit Dr. Anand Kaur Seitz

Zeit & Ort: Sa, 10-18.30h und So, 9.30h - 15.30h, Yogastudio Sat Nam, Waldstrasse 8
meldung: bis 4.9. bei Juliane Hellfritsch, juliane.hellfritsch@gmx.de,
Tel. 0171 4455684, € 210,- (bei Anmeldung nach dem 4.9. € 230,-)

福
ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training
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. Wir möchten:

- vertraut werden mit speziellen und besonders effektiven Übungen, Sets und Meditationen für die Wechseljahre aus der Tradition des Kundalini Yoga;
- alte Konditionierungen und Gewohnheiten auflösen und ein positives Selbstbild für eine neue, bejahende Sicht auf die Veränderungsprozesse, mehr emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit, starke Nerven, Entspannung und guten Schlaf;
- Methoden zur Hormonstimulierung kennenlernen, die das hormonelle Gleichgewicht verbessern, 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.
- umfangreiche Materialien für den individuellen Transfer in den Alltag und den Yogaunterricht werden umfangreiche Materialien erhalten.

Vertiefungsseminar 2020 in Leipzig (Modul II)

Mit Yoga durch die Wechseljahre (II)

Spezielle Symptome von A bis Z – Eierstöcke – Nebennierenschwäche - Vegetatives Nervensystem

21.-22. November 2020 im Yogastudio Sat Nam, Waldstrasse 8, Anmeldung bis 22.10.

Hormonyoga-Aufbauseminare 2021 in Leipzig

Hashimoto & Co - Hormonyoga für Hormonausgleich und Lebensglück

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

30.-31.1.2021 im Yogastudio Sat Nam, Waldstrasse 8, Anmeldung bis 28.1.

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

29. – 30. Mai 2021 in der Wassermühle Berndorf Neuseenmühle, Berndorf 28, Groitzsch (**IM GRÜNEN!**)

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

Bauchspeicheldrüse – Leber & Darm als „Helfer“ der Drüsen – Der „weibliche Weg“

25. – 26. September 2021 im Yogastudio Sat Nam, Waldstrasse 8, Anmeldung bis 26.8.

Der Wechseljahrskurs wendet sich an Frauen vor, während und nach den Wechseljahren, mit oder ohne Yogaerfahrung, und besteht aus zwei Wochenenden (Modul I & II), die sinnvollerweise zusammen gemacht werden sollten. Sie sind Elemente eines Zyklus aus insgesamt 5 Modulen, die einzeln belegt werden können; ein Quereinstieg ist also jederzeit möglich. Für Kundalini-Yogalehrerinnen sind sie als Fortbildung anerkannt. Bei Teilnahme an allen Modulen ist eine Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich (siehe www.AnandNivas.de).

Numerologische Beratungen und Supervision (auch telefonisch) nach Vereinbarung.

Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Ausbildungen. 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, die in der persönlichen Beratung Unterstützung in Transformationsprozessen suchen.