Beauty und Wellness

Yoga für die emotionale und hormonelle Balance

Dieses Seminar im Workshop-Charakter ist eine wunderbare Ergänzung für die Praxis von Yogalehrer/innen, Kursleiter/innen und Praktizierenden.

Da ein hormonelles Ungleichgewicht sich in unterschiedlichen Lebensphasen und auch unterschiedlich auswirkt, sind davon viele Menschen betroffen und nicht nur Frauen mit Zyklus- oder Wechseljahrs-Beschwerden. Bei hormonellen und mental-emotionalen Imbalancen ist es essentiell, eine wirksame Stressreduzierung im Fokus zu haben.

Im ersten Teil des Seminars werden dynamische, von der Atmung unterstützte Yogasequenzen das Nervensystem beruhigen, die Organe entschlacken sowie die Durchblutung im Beckenbereich anregen, gelehrt und geübt.

Dies führt zu einem inneren Reboot, einer Art Neustart für das gesamte Energiesystem.

In der komplementären Yin-Praxis erhält der Körper Ruhe und nährende Unterstützung, so dass die Energie der Hormondrüsen blockadefrei fließen kann.

Ziel des Workshops ist, Übungen zu erlernen, die Hilfsmittel für den Alltag der Yoga-Schüler/innen und Yoga-Anwender/innen sein können. Sie heben die Stimmung, harmonisieren und regulieren den Hormonhaushalt der Praktizierenden, kultivieren ein ruhiges Nervensystem, um dadurch in Verbindung mit der eigenen Intuition stimmige Entscheidungen zu treffen.

Bei hormonbedingten gesundheitlichen Problemen besprechen Sie Ihre Teilnahme bitte mit der Dozentin bzw. mit dem Dozenten.

Termin

Di, 31.08.2027
16:00-19:00 Uhr

Preis

95,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSA111310827

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.11.2026

Dozentin

Marion Nowak

Jg. 1971, verheiratet, 3 Kinder. Fr. Nowak ist zertifizierte Wellnesstrainerin, Mitglied im Fachverband WBG e. V. und absolvierte an der Paracelsus-Schule Ausbildungen zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin, Entspannungstrainerin und Massagepraktikerin. Ihre fachlichen Kompetenzen erweiterte sie durch externe Fortbildungen, u. a. in Quantenmethoden, Biologischem Heilwissen, systemischer Aufstellung, Kinesiologie sowie einer Yogalehrer-Ausbildung. Mit einem breiten Spektrum wirksamer Methoden, gepaart mit Fachwissen, Achtsamkeit und Wertschätzung begleitet und inspiriert sie dabei, persönliche Ziele klar zu definieren und nachhaltig umzusetzen - in Einzelberatungen und praxisorientierten Seminaren. Heute ist sie mit Verantwortung und Engagement in all diesen Bereichen selbstständig tätig.