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

Do, 28.01.2027
16:00-19:00 Uhr

Preis

95,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Konstanz
Salmannsweilergasse 1
78462 Konstanz
Tel. 07531-91 41 61

Seminarnummer

SSH77280127

Anmeldemöglichkeiten

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

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 09.11.2026

Dozent

Dozententeam

Dozenten werden noch bekannt gegeben.