

# Kraft und Energie mit Sukshma, Yoga, Mudras und Mantras

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Sukshma Atemyoga ist ein sehr wirkungsvolles Atem- und Bewegungssystem und hilft erschöpften Menschen ihr Energielevel in kürzester Zeit zu erhöhen, den Körper zu vitalisieren und zu entgiften, den Stoffwechsel anzuregen und Stress zu reduzieren. Diese Methode verbessert deine Atmung, Ausdauer, Belastbarkeit und Haltung. Dein Herz und Lunge werden gestärkt und deine Energieblockaden gelöst. Sukshma

Atemyoga hilft dir bei Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Stoffwechselstörungen, Diabetes, Verdauungs- und Hormonstörungen, Schulterverspannungen u.v.m. Diese Methode ist für jede Altersklasse geeignet.

Außerdem erfährst Du, wie du mit einfachen Mudras (Fingerhaltungen) und Mantras bzw. Affirmationen, die du in deinen Alltag integrierst, immer wieder dich selbst in Balance bringen kannst, um Kraft zu gewinnen.

Mit einer Hatha Yoga Stunde, wo du praktisch mit den Mudras und Mantras übst, besinnst Du dich auf deine Stärken und findest in Deine Mitte.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

Das Seminar richtet sich an alle am Thema interessierte Berufsgruppen.

**Dozent/in Yvett Mühlbauer:** Jg. 1970, ledig. Nach der Ausbildung zur Krankenschwester mit anschließender Berufserfahrung fühlte sich Frau Mühlbauer zunehmend zum Yoga hingezogen. Sie absolvierte eine Ausbildung zur Yogalehrerin, die sie 2012 abschloß. Sie spezialisierte sich mit entsprechenden Weiter- und Fortbildungen in Klangschalentherapie und Themen wie Mantra und Yoga bei psychischen Problemen und besonderen Beschwerden, außerdem ist Sie psychologische Beraterin nach entsprechender Ausbildung an der Paracelsusschule Dresden. Seit 2021 ist Frau Mühlbauer erfolgreich als Yogalehrerin und Klangschalentherapeutin tätig.

Termine:  
**Sa. 25.10.2025**  
10:00-16:00 Uhr

Preis:  
**120,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schweizer Str. 3 a  
01069 Dresden**  
Tel. 0351 - 472 15 15

Seminarnummer:  
**SSA08251025**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

