

Yoga in der Praxis

Einführung

BEAUTY / WELLNESS



Yoga ist eine uralte indische Lehre, die durch gezielte körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Entspannung Körper und Geist aktiviert und stärkt. Diese ganzheitliche Praxis fördert nicht nur physische Gesundheit, sondern auch mentale Klarheit und innere Ruhe.

Dieses eintägige Schnupperseminar richtet sich an alle therapeutisch Tätigen, die sich für Yoga in der Praxis interessieren und ein umfassendes Verständnis für die transformative Kraft des Yoga gewinnen möchten.

Durch eine gezielte Themenauswahl erleben die Teilnehmer die Essenz des Yoga und die Grundpfeiler seiner Philosophie. Sie lernen, wie sie diese Prinzipien wirkungsvoll in ihren Alltag und in ihre Coaching- oder Heilpraxis einfließen lassen können.

Das Seminar bietet wertvolle Einblicke in praktische Werkzeuge und Techniken wie Reinigungsmethoden (Kriyas), ayurvedische Weisheiten in Bezug auf die Grundqualitäten des Lebens (Gunas), therapeutisch wirksame Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama). Ziel ist es, angehenden Therapeuten/innen aus dem Beauty- und Wellnessbereich, Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen ein tiefgehendes Verständnis des Yoga zu vermitteln und ihnen zugleich konkrete, direkt anwendbare Instrumente für ihre persönliche sowie berufliche Praxis zur Verfügung zu stellen.

Dozent/in Katrin Amstein: Jg. 1971. Nach der Ausbildung zur Fachkrankenschwester für Anästhesie und Intensivmedizin, mit langjähriger Berufserfahrung, fühlte sich Frau Amstein zunehmend zur Naturheilkunde hingezogen. Sie absolvierte mehrere Ausbildungen. Frau Amstein ist Yogalehrerin (Hatha, Yin und Okidoyoga), Entspannungskursleiterin, Energie-Coach (russischer Schamanismus), Massagetherapeutin mit eigener Praxis und geprüfte Fitnesstrainerin (Lizenz A und B, Personal Trainer Lizenz). Es folgten Weiterbildungen in Aromatherapie, Reiki und Theta-Healing und sie spezialisierte sich in Shiatsu, traditioneller thailändischer Medizin (TTM), indischen Massagetechniken, Shaolin Qi Gong und Naturheilkunde. Schwerpunkte ihrer Tätigkeit sind Yoga und Wellnessmassagen, verbunden mit einem ganzheitlichen Ansatz.

Termine:

Sa. 04.04.2026

So. 05.04.2026

jew. 10:00-14:00 Uhr

Preis:

170,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271 - 771 11 01**

Seminarnummer:

SSA59040426

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

