

Marma-Yoga

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar ist für Alle die ihre YogaKenntnisse mit dem Wissen der Ayurveda-Lehre erweitern möchten. Klassische Yoga-Asanas werden aus der Sicht des Marma-Yoga geübt und besprochen. Marmas sind sensible Punkte im Körper, die aus der Ayurveda-Lehre stammen. Es richtet sich an alle Yoga-Lehrer/innen, die Aspekte der Ayurveda und Yoga Philosophie in ihren Unterricht mit einfließen lassen möchten oder ihre bisherigen Yoga-Kenntnisse erweitern möchten.

Themen:

- Anatomie und Marma-Punkte
- Erspüren der Marma-Punkte
- Körperbögen im Marma-Yoga
- Asanas unter dem Gesichtspunkt des

Marma-Yoga -

- Atem-Übungen und die Atem-Räume des Körpers kennenlernen
- Entspannungs-Übungen, Mudras und Meditation
- Ursachen und Zusammenhänge von Beschwerden/Krankheitsbildern

Die Kenntnis über das ayurvedische Wissen schärft das Bewusstsein, ungesunde Verhaltens- und Lebensweisen zu erkennen bevor sie zu einem Krankheitsbild führen.

In herausfordernden Lebenssituationen oder Umbrüchen wie z. B. der Elternschaft oder den Wechseljahren ist es eine Möglichkeit sich selbst zu unterstützen, die von großem Wert ist. Dies trägt maßgeblich zu mehr Lebensqualität und zu einem erhöhten körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei.

Dozent/in Christine Dettmar: Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen und Berufserfahrung in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland. Parallel dazu praktizierte sie eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo. Es folgen weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig als ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen.

Termine:

Sa. 31.01.2026
10:00-17:00 Uhr
So. 01.02.2026
09:00-17:00 Uhr

Preis:

290,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen**

Tel. 0271 - 771 11 01

Seminarnummer:

SSA59310126

Anmeldemöglichkeiten:

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

