

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 Gerhard Groene: Jg. 1961. Nach dreijähriger Ausbildung zum Yogalehrer folgten Fortbildungen im Iyengar-Yoga, Methamorphosis-Therapie, Craniosacrale Therapie, Wirbelsäulentherapie, Zeitmanagement, EFT und Klopfakupressur, sowie Fortbildungen für Führungskräfte. Desweiteren Fortbildungen zum Yoga zur Yogatherapie und Resilienz. Tätigkeiten als Dozent zu Yogaausbildungen und Fortbildungen für Yogalehrer an verschiedenen Heilpraktikerschulen und Instituten. Über 30 Jahre Erfahrung aus dem Beruf. Zusätzliche Tätigkeit im Bauamt als Architekt.

Termine:

Sa. 29.11.2025
09:00-18:00 Uhr

Preis:

170,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Barmbeker Str. 8
22303 Hamburg
Tel. 040 - 691 11 91

Seminarnummer:
SSB20291125

Anmeldemöglichkeiten:

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

