Yoga Workshop für therapeutisch Tätige

BEAUTY / WELLNESS

„Yoga ist eine uralte indische Lehre, die durch gezielte – auch einfache - körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannung unseren Körper und Geist aktiviert und stärkt. Dies fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch mentale Klarheit und innere Ruhe.

Mit Yoga gewinnen Sie:
- eine sympathische, gelassene Ausstrahlung
- eine aufrechte und natürliche Haltung
- eine verbesserte Körperwahrnehmung
- eine Lösung von Verspannungen sowie Reduzierung von Schmerzen

Darüber hinaus:
- stärkt es das Nervensystem
- bringt die Gedanken zur Ruhe
- energetisiert und stärkt das Immunsystem
- regt die Selbstheilungskräfte an
- verhilft dazu, positive Veränderungen ins Leben zu bringen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Yoga haben - egal welchen Alters oder Fitnesszustandes - und einen Tag lang die positiven Wirkungen der verschiedenen Säulen des Yoga an sich selbst erfahren möchten.

Hinweis:
Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und einen Stoffgürtel mitbringen.“

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise und verwandte Berufsgruppen.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR

Termine:
Mo. 13.10.2025
10:00-18:00 Uhr

Preis:
155,- Euro *

Paracelsus Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
94032 Passau
Tel. 0851 - 7 39 61

Seminarnummer:
SSB83101025

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 14.03.2025