

Mudras - Yoga für die Hände: Heilende Gesten für Körper und Seele

BEAUTY / WELLNESS



In den letzten Jahren hat das Interesse an Mudras auch im Westen stark zugenommen. Die altindischen wirkungsvollen Fingergesten eignen sich wunderbar für die Pause zwischendurch oder als Ergänzung für das klassische Yoga. Mudras können Sie im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen zu jeder Zeit und an jedem Ort praktizieren und die heilsame Wirkung dieser geheimnisvollen Zeichen bei sich und Ihren Klienten erfahren.

Termine:

Sa. 18.10.2025

So. 19.10.2025

jew. 10:00-18:00 Uhr

Preis:

310,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bayerstr. 16 a
80335 München
Tel. 089 - 59 78 04**

In diesem Seminar lernen auch Sie, wie Sie diese einfachen, kleinen Übungen zur Vorbeugung und Unterstützung der Heilung verschiedenster Krankheiten sowie seelischer Probleme einsetzen können, wie Sie damit Ihre spirituelle Entwicklung fördern und auch, wie Sie diese Wirkungen mit Atmung, Affirmationen, Visualisierungen und Mantras noch verstärken. Zudem werden dadurch Finger, Hände und Gelenke geschmeidiger und beweglicher.

Seminarinhalte:

- Was sind Mudras und wie wirken sie?
- Mudras für körperliche Gesundheit und Wohlbefinden
- Lenkung des Energieflusses durch Hand- und Fingerhaltungen
- Kombination von Mudras mit Chakren, Meditation und Atem
- Integration der Mudra-Praxis in Ihr tägliches Leben

Nach dem Besuch dieses Seminars können Sie die vorgestellten Mudras bei sich und Ihren Klienten anwenden.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYt200) - 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.

Seminarnummer:

SSC80181025

Anmeldemöglichkeiten:

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

