

Yoga Selbsthilfe-Tool

BEAUTY / WELLNESS



Rückenschmerzen, Stress, Schlafstörungen, Depressionen: Dies sind nur einige der möglichen Einsatzgebiete des Yoga.

In diesem Seminar wird ein Einstieg in diese jahrtausende alte Tradition vermittelt. Es werden ausgewählte Übungen gezeigt, die einfach zu erlernen sind. Die Selbsthilfe-Tools haben Wirkungen auf den Bewegungsapparat, das Stresslevel, den Schlaf, die Verdauung und auf das vegetative Nervensystem. Anschließend praktizieren wir Yoga. Auf individuelle Einschränkungen wird im Kurs eingegangen. Wir erfahren die

Wirkungsweise am eigenen Leib und können sie auf diese Weise besser an unsere Patienten/innen weitergeben.

Wenn Patienten/innen zu Hause üben, ist der Therapieerfolg bei den Behandlungen größer.

Zur Lehre des Yoga gehören, neben den im Westen bekannten Körperübungen (Asanas), weitere Themenfelder: u.a. Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Das Praktizieren von Yoga erreicht den Menschen ganzheitlich. Daher ist der Kurs sowohl für Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Wellnesspraktiker/innen geeignet.

Termine:

Di. 13.04.2027

Mi. 14.04.2027

jew. 09:00-15:30 Uhr

Preis:

260,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111130427

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

