

# Yoga-Trilogie

## Tagesworkshop

### BEAUTY / WELLNESS



Unser Ziel sollte sein, eine Lebensform in unserem Dasein zu entwickeln, in der sich die strikte und harte Trennung von Arbeit und Erholung zunehmend auflösen darf. Die achtsame Verwirklichung einer Lebensarchitektur, in der die Vernunft die Herzensentscheidungen unterstützt

und fördert ist dabei eine wesentliche Voraussetzung, ganz im Sinne des Leitsatzes „das Optimum ist das wahre Maximum“! Die in dieser Yoga-Trilogie sorgfältig aufeinander abgestimmten Themen mit den entsprechenden Übungen dienen dazu, diese Entwicklung auf individueller geistiger und körperlicher Ebene zu beschreiten. Dabei werden Elemente aus dem Hatha-, Kriya- und Kundalini Yoga kombiniert und die in den einzelnen Asanas enthaltenen geistig-seelischen Aspekte dargestellt und besprochen.

Auf körperlicher Ebene verhilft Yoga

- zu einer sympathischen, gelassenen Ausstrahlung
- zu einer aufrechten und natürlichen Haltung
- zur Verbesserung der Körperwahrnehmung
- zur Bearbeitung von Verspannungen und Blockaden

Thema 1: „Sorgen , Ängste - versus starke Nerven“

- Das Nervensystem stärken
- Die Nerven und Gedanken beruhigen
- Die Energieversorgung aktivieren

Thema 2: „Die drei großen Ks im Leben: Krisen, Krankheiten, Konflikte“

- Das Immunsystem stärken
- Ärger und Aggressionen verarbeiten und sie nicht in den Körper verlagern

Thema 3: „Ruhe und Innerer Frieden“

- Die Selbstheilungskräfte stärken
- Die Fähigkeit mobilisieren, positive Veränderungen ins Leben zu bringen

Hinweis: Bequeme Kleidung wählen, Yogamatte oder Isomatte und Decke mitbringen.

Falls vorhanden Yogablock und Yogagurt mitbringen. Es ist keine Yogaerfahrung notwendig.

Das Seminar richtet sich an therapeutisch arbeitende Berufsgruppen, Yogalehrer/innen und Berufsgruppen aus dem Wellnessbereich.

**Dozent/in Renate Rothfischer:** Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Wörth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:

**Mi. 09.07.2025**

10:00-17:00 Uhr

Preis:

**130,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Wittstr. 9**

**84036 Landshut**

Tel. 0871 - 43 00 22

Seminarnummer:

**SSH73090725**

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

