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, 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:
Fr. 04.07.2025
10:00-17:00 Uhr

Preis:
130,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Heinkelstraße 1
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 599 92 11

Seminarnummer:
SSH84040725

Anmeldemöglichkeiten:

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

* Irrtümer und Änderungen vorbehalten - 13.03.2025