

Hormonyoga im Kundalini Yoga...

... für eine erfüllte Weiblichkeit, Hormongleichgewicht und Lebensglück in allen hormonellen Umbruchphasen der Frau. Wir beschäftigen uns in den vier Modulen in Theorie und Praxis mit:

- ⊗ den physiologischen und hormonellen Ursachen und Auswirkungen von hormonellen Ungleichgewichten (Wechseljahre, Menstruations- und Fruchtbarkeitsstörungen, PMS etc.);
- ⊗ vertiefendem Wissen über Hormonsystem, Keimdrüsen, Nebennieren, Schilddrüse usw. aus medizinischer und spiritueller Sicht;
- ⊗ besonders effektiven Yogaübungen und Meditationen für Drüsengleichgewicht, emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit, Selbstermächtigung und Selbstheilung;
- ⊗ Bereitstellung umfangreicher Materialien für den individuellen Transfer in Alltag und Yogaunterricht;
- ⊗ Techniken für natürliche Selbstautorität, Wohlbefinden und der Fähigkeit, Chancen und Potentiale von Umbruchprozessen und neuen Lebensphasen zu erkennen und umzusetzen;
- ⊗ Rückverbindung mit der eigenen Weiblichkeit, zur Weisen Frau und Adi Shakti (der ursprünglichen weiblichen Schöpfungskraft), um als Schöpferin, Bewahrerin und Gestalterin der eigenen Lebenswirklichkeit voller Licht, Freude und Kreativität leben zu können.

Teilnahme und Zertifizierungsmöglichkeiten

Die vier Wochenendmodule können **einzeln belegt werden und setzen keine Vorerfahrungen voraus**. Bei Teilnahme an allen Modulen (80 Unterrichtseinheiten à 45 Min.) ist ein zertifizierter Abschluss zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich (siehe www.AnandNivas.de). Die vier 3-Tages-Module A-D entsprechen inhaltlich den fünf 2-Tages-Modulen 1-5 und sind für KY-Lehrerinnen als Fortbildung anerkannt.

Dr. Anand Kaur M. Seitz

lebt bei Bremen. Dr. rer. pol., Ausbildungen in Changemanagement, Managementtraining, Sat Nam Rasayan, Geburtsvorbereitung, Numerologie, Phytotherapie, Coaching. Kundalini Yogalehrerin seit 1992, KRI-Leadtrainerin und Dozentin in der Yogalehrerausbildung; sie leitet das „ANAND NIVAS - Institut für Yoga, Beratung und Training“. In ihrer Lehr- und Beratungstätigkeit unterstützt sie Menschen in Transformationsprozessen. Autorin von „Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien“ und „Mit Yoga durch die Wechseljahre. Balance und Vitalität in der neuen Lebensphase“.



ANANDNIVAS

INSTITUT FÜR YOGA, BERATUNG UND TRAINING
Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de www.AnandNivas.de



SHAKTI POWER

4 Module für erfüllte Weiblichkeit Hormongleichgewicht und Lebensglück

mit Dr. Anand Kaur Martina Seitz

- Einzelteilnahme & Quereinstieg möglich
- für Frauen und Yogalehrerinnen, die persönlich betroffen sind oder Interesse am Thema haben
- als anerkannte Fortbildung oder als Ausbildung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“



ANANDNIVAS

INSTITUT FÜR YOGA, BERATUNG UND TRAINING
Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de www.AnandNivas.de

INHALTE UND TERMINE 2019

MODUL A: 8-10. Februar 2019

MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE

Hintergründe und Maßnahmen aus spiritueller und medizinischer Sicht

Wir erkunden das Leben als Shakti und den weiblichen Wege zum Hormongleichgewicht, Erfüllung & Lebensfreude vor allem in den Wechseljahren (ist aber auch für Frauen interessant, die noch nicht in den Wechseljahren sind!):

- die Welt der weiblichen Hormone und das Drüsensystem, die hormonelle Phasen des Lebens und der Wechseljahre
- die individuellen Möglichkeiten der Vorbeugung und Selbsthilfe
- Auflösung eigener Negativkonditionierungen und Aufbau einer positiven Sicht auf Umbruch und Veränderung im Leben
- Ursachen, Prophylaxe und Hilfen bei hormonell bedingten Beschwerden von A – Z
- Ernährung, Entsäuerung, Kräuter & mehr für ein gesundes Hormonsystem
- Hormonyoga im Kundalini Yoga mit speziellen Übungen, Sets, Entspannungstechniken und Meditationen für die Wechseljahre und das Hormonsystem

MODUL B: 26.-28. April 2019

HORMONYOGA FÜR HORMONAUSGLEICH & LEBENSGLÜCK VON 16 bis 99 Liebe, Lust & Fruchtbarkeit - Eierstöcke – Nebennieren - Schilddrüse

Wir weiten die Erkundung aus auf die weiblichen Hormonthemen von der Pubertät bis zum Alter und auf die Wege, das Weibliche zu ehren und zu stärken. Das Wochenende eignet sich wunderbar für jüngere Frauen als Einstieg in die Thematik.

Neben den Keimdrüsen stehen die Nebennieren – als Unterstützer der Keimdrüsen – und die Schilddrüse – als Ausdruck der Bedürfnisse unserer Seele – im Vordergrund.

- Zyklusbeschwerden, PMS, Liebe, Lust, Fruchtbarkeit aus yogischer und phytotherapeutischer Sicht
- Phytohormone, Frauenkräuter und heilende Maßnahmen von der Pubertät bis zum Alter
- spezielle funktionale & spirituelle Dimension der Nebennieren und des vegetativen Nervensystem für die Hormone
- Die Schilddrüse als Ausdruck von Wachstum und Entwicklung der Seele
- Hormonyoga: spezielle Übungen, Sets, Entspannungstechniken und Meditationen für die verschiedenen Beschwerden und Ungleichgewichte, für Keimdrüsen, Nebennieren und Schilddrüse

MODUL C: 14.-16. Juni 2019

HORMONYOGA, MEDITATION UND PFLANZENWISSEN

Wiederaneignung einer verlorenen Identität (mit Übernachtung, IM GRÜNEN!!!)

Die weibliche Tradition der Kommunikation mit den Pflanzenwesen und die heilsamen Rhythmen der äußeren und inneren Natur: die Pflanzenwelt ist Vermittler zwischen dem Weltlichen und dem Kosmos und gleichzeitig – z.B. in Form von Kräutern, Tees oder Tinkturen - als heilende Präsenz & spirituelle Begleitung erfahrbar.

- Die Bauchspeicheldrüse: Süße des Lebens
- Werden, Vergehen und Wiederkehr: mit Hormonyoga zurück zu den natürlichen Rhythmen
- Drüsen, Chakren, Tattvas und Gunas: Energiekörpermodelle und Pflanzenmeditation
- Frauenkräuter in der Praxis: Tinkturen, Kräutersalze, Aurasprays und mehr
- Yoga & Meditation in und mit der Natur: neues Gleichgewicht zwischen Innen und Außen

MODUL D: 18.-20. Oktober 2019

ZUKUNFTSWERKSTATT.

AUTHENTISCH LEBEN & LEHREN - MIT KRAFT, VISION & LEIDENSCHAFT

Raum schaffen für schöpferische Kraft, visionäre Klarheit und kraftvolle Zukunftsgestaltung: neben dem Wissen um das Hormonsystem wird das erfolgreiche Unterrichten von Hormonyoga thematisiert und die Möglichkeiten, als Netzwerkerinnen die Techniken für mehr Hormongleichgewicht und Shakti-Energie auszutauschen und weiterzugeben.

- Leber und Darm: Hüter des weiblichen Hormonsystems
- Gesundes Gewicht: Erdung und Verdauung
- Authentisches Selbstmanagement und Self Empowerment für Frauen
- Der weibliche Schmerzkörper und der Weg zur Erleuchtung
- Hormonyoga für Authentizität, Hormongleichgewicht, Leber und Darm

Zeiten: Freitag 17-21h, Samstag 9.30h- 18.30h und So 9.30-16h
Kosten: € 260,- (bei Anmeldung später als 4 Wochen vorher € 290,-)
Ort: AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum, Kleine Stadtgutgasse 3
1020 Wien (für Modul C im Tagungshaus zuzüglich Kost & Logis)
Anmeldung: Santosh Christine Bernert & Sat Kirn Susana Navarro,
+43 6641047738, amardas.vie@gmail.com

Die 4 Module können einzeln belegt werden. Weitere Orte und Termine siehe www.AnandNivas.de. Beratung und Coaching (auch telefonisch) nach Absprache.

