

**Shakti-Power in
Zeiten des Wandels**



**Hormonyoga im
Kundalini Yoga**

**HORMONYOGA, MEDITATION
UND PFLANZENWISSEN
WIEDERANEIGNUNG EINER
VERLORENEN IDENTITÄT**

Wien 14.-16. Juni 2019

mit Dr. Anand Kaur Seitz

福

ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

28857 Syke bei Bremen Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de

www.AnandNivas.de

Hormonyoga, Meditation und Pflanzenwissen: Wiederaneignung einer verlorenen Identität (Modul C)

Thema des Workshops ist es, die Gesundheit des Hormonsystems zurück in die eigene Verantwortung zu bringen und sich mit den Rhythmen von Werden, Vergehen und Wiederkehr im Leben zu verbinden. Yoga und Meditation dienen hier dazu, die Pflanzenwesen in der Natur erlebbar zu machen und die Pflanzen wieder als Vermittler zwischen der irdischen Existenz und dem Kosmos wahrzunehmen. Sie wirken auf Chakren, Nadis, Tattvas und Gunas und können helfen, die Drüsen und das autonome Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Sie lehren uns, über die äußere Natur den Zugang zur eigenen inneren Natur zu finden.

Die Begegnung mit spezifischen Heilpflanzen in Theorie und Praxis, in Übungen und Meditationen und in Form von Kräutern, Tees oder Tinkturen soll die Pflanzen wieder als heilende Präsenz, spirituelle Begleiter und Heilerinnen für alle Lebenslagen der Frau erfahrbar machen.

Zu den Inhalten:

- 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

Der Workshop ist Teil eines Zyklus von insgesamt vier Modulen „Hormonyoga im Kundalini Yoga“, (Modul C), die einzeln belegt werden können. Er ist offen für Frauen, die Freude an neuen Erfahrungen haben, ob mit oder ohne Yogaerfahrung; und für Yoga-Lehrerinnen als Weiterbildung zum Thema „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ und weibliche Transformationsprozesse. Die vier Module sind für KY-Lehrerinnen als Fortbildung anerkannt. Bei Teilnahme an allen Modulen ist die Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich.

| | |
|-------------------|---|
| Zeiten: | Freitag 17-21h, Samstag 9.30h- 18.30h und So 9.30–16h |
| Anmeldung: | bis 2.5.2019 !!! |
| Kosten: | € 260,- (nach dem 2.6. € 290,-) zuzüglich Kost und Logis |
| Ort: | Seminarhof SCHÖNECK, Bruderndorferwald 6, A 3921 Langschlag |
| Anmeldung: | Santosh Christine Bernert & Sat Kirn Susana Navarro, +43 6641047738, amardas.vie@gmail.com |

Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Lehrerausbildungen. Autorin der Bücher "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien" und „Mit Yoga durch die Wechseljahre. Balance und Vitalität in der neuen Lebensphase“. Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen jeden Alters, die in der persönlichen Beratung Unterstützung und Hilfestellung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen



Weitere Termine: www.AnandNivas.de. Beratung (auch telefonisch): nach Vereinbarung



Institut für Yoga, Beratung und Training
Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de www.AnandNivas.de