

# **Hormonyoga im Kundalini Yoga**

**Shakti Power in  
Zeiten des Wandels**



**Wien, 5.-7. November 2021**

## **GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA**

**Wege zum Hormongleichgewicht -  
aus yogischer, spiritueller, medizinischer und  
phytotherapeutischer Sicht**

**mit Dr. Anand Kaur Seitz**

**Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h, € 280,- (Spätbucher € 310,-), € 280,-  
(Spätbucher € 310,-), AMAR DAS Kundalini Yoga Zentrum, Kleine  
Stadtgutgasse 3, 1020 Wien, Anmeldung bis 7.10. bei Christine Santosh K.  
Bernert, Tel. 0664 1047738, christine.bernert@aon.at**



**Institut für Yoga, Beratung und Training**

**Tel. 04242 / 597169 [www.AnandNivas.yoga@AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.yoga@AnandNivas.de)**

# GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA

## Wege zum Hormongleichgewicht (Modul I)

Der Workshop führt ein in das spezifische Kundalini Yoga für die Wechseljahre und vermittelt umfassendes Wissen über die physiologischen und hormonellen Hintergründe, die körperlichen und psychischen Auswirkungen, die Prophylaxe und den Umgang mit Beschwerden. Wir erforschen gemeinsam die Möglichkeiten eines erfüllten, freudvollen Lebens als Shakti in den Jahren des Wandels.

### Themen des Workshops:

- alte Konditionierungen erkennen, ein positives Selbstbild, eine neue Sicht auf Transformationsprozesse sowie emotionale Stabilität, inneren Frieden und ein starkes Nervensystem aufbauen;
- sich fundiertes Hintergrundwissen zum Hormonsystem aneignen;
- den Einfluss von Ernährung, Phytotherapie, Heilkräuter, Bachblüten, Homöopathie, Schüsslersalze, Akupressurpunkte für das Hormongleichgewicht erkennen;
- spezielle und besonders effektive Übungen, Sets und Meditationen für das Drüsensystem kennenlernen;
- umfangreiche Materialien für den individuellen Transfer in den Alltag und den Yogaunterricht erhalten.

## Hormonyoga-Aufbauseminare 2021 in Wien (Modul B-D)

### MODUL B: 18.-20. Februar 2022

#### HORMONYOGA FÜR HORMONAUSGLEICH & LEBENSGLÜCK - VON 16 bis 99

Liebe, Lust & Fruchtbarkeit – Das Hormonmobile der Eierstöcke, Nebennieren und Schilddrüse

### MODUL C: 10.-12. Juni 2022

#### HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT (mit Übernachtung, IM GRÜNEN!!!)

Kräuter und Pflanzen als heilende Präsenz und spirituelle Begleitung - Weibliche Heilkraft & Identität – Rhythmen der äußeren und inneren Natur

### MODUL D: 21.-23. Oktober 2022

#### AUTHENTISCH LEBEN & ARBEITEN - MIT KRAFT, VISION & LEIDENSCHAFT

Selbstfürsorge & Eigenmacht - Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm - Der weibliche Weg zur Erleuchtung

Der Workshop ist für Frauen und Yogalehrerinnen aller Traditionen konzipiert, vor, in und nach den Wechseljahren, mit oder ohne Yogafahrung. Er ist Baustein von insgesamt 4 Ausbildungsmodulen, die einzeln belegt werden können; ein Quereinstieg ist also jederzeit möglich. Anerkannte Fortbildung für Kundalini-Yogalehrerinnen. Die Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ (siehe [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)) setzt die Teilnahme an allen Modulen und am Zertifizierungsprozess voraus.

## NUMEROLOGISCHE BERATUNG UND SUPERVISION (AUCH TEL. / VIA ZOOM) NACH VEREINBARUNG.

*Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Ausbildungen. 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“. Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen, die in der persönlichen Beratung Unterstützung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen.*

