

# Kraft und Energie mit Sukshma, Yoga, Mudras und Mantras

## SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Sukshma Atemyoga ist ein sehr wirkungsvolles Atem- und Bewegungssystem und hilft erschöpften Menschen ihr Energielevel in kürzester Zeit zu erhöhen, den Körper zu vitalisieren und zu entgiften, den Stoffwechsel anzuregen und Stress zu reduzieren. Diese Methode verbessert deine Atmung, Ausdauer, Belastbarkeit und Haltung. Dein Herz und Lunge werden gestärkt und deine Energieblockaden gelöst. Sukshma

Atemyoga hilft dir bei Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Stoffwechselstörungen, Diabetes, Verdauungs- und Hormonstörungen, Schulterverspannungen u.v.m. Diese Methode ist für jede Altersklasse geeignet.

Außerdem erfährst Du, wie du mit einfachen Mudras (Fingerhaltungen) und Mantras bzw. Affirmationen, die du in deinen Alltag integrierst, immer wieder dich selbst in Balance bringen kannst, um Kraft zu gewinnen.

Mit einer Hatha Yoga Stunde, wo du praktisch mit den Mudras und Mantras übst, besinnst Du dich auf deine Stärken und findest in Deine Mitte.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Kissen.

Das Seminar richtet sich an alle am Thema interessierte Berufsgruppen.

Termine:  
**Sa. 24.05.2025**  
10:00-16:00 Uhr

Preis:  
**120,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schweizer Str. 3 a  
01069 Dresden**  
Tel. 0351 - 472 15 15

Seminarnummer:  
**SSA08240525**

Anmeldemöglichkeiten:

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

