

Marma-Yoga für den Beckenboden

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar befasst sich mit dem Beckenboden sowie der Aufrichtung und Haltung des Körpers aus der Sicht des Marma-Yoga. Marmas sind sensible Punkte/Bereiche im Körper, die aus der Ayurveda-Lehre stammen. Es richtet sich an alle Yoga-Lehrer/innen, die Aspekte des Ayurveda in ihren Unterricht mit einfließen lassen möchten oder ihre bisherigen Yoga-Kenntnisse erweitern möchten.

Themen:

- Anatomie des Beckenbodens
- Ursachen von mit dem Beckenboden zusammenhängenden Beschwerden/Krankheitsbildern
- Erspüren des Beckenbodens und sein gezieltes Anspannen und Loslassen
- Asanas / Yoga-Körperhaltungen aus dem Marma-Yoga
- Atem-Übungen um die Atem-Räume des Körpers erfahrbar zu machen
- Entspannungs-Übungen unter Einbeziehung des Beckenbodens
- Mudras und Meditation
- Unterrichtsaufbau einer Yoga-Stunde und Gestaltung eines Kursablaufs

Der Beckenboden gilt im Ayurveda als „Wurzel der Existenz“. Ein Bewusstsein für den Beckenboden schaffen, sowie seine Kräftigung und Entspannung trägt zu mehr Lebensqualität und zu einem erhöhten körperlichen und mentalen Wohlbefinden bei. In herausfordernden Lebenssituationen oder Umbrüchen wie z. B. den Wechseljahren oder bei Rückenschmerzen ist es eine Möglichkeit sich selbst zu unterstützen, die von großem Wert ist.

Dozent/in Christine Dettmar: Christine Dettmar verbrachte während ihrer Ausbildungen und Berufserfahrung in Einzelhandel, Hotelfach und Fremdsprachensekretariat einige Zeit im Ausland. Parallel dazu praktizierte sie eine ganzheitliche Lebensweise und Ernährung nach Ayurveda, Yoga und Meditation. Dies führte sie zu ihrer Yogalehrerausbildung im klassischen Yoga im Institut für Gesundheitspädagogik München, bei Prof. Rocque Lobo. Es folgen weitere Ausbildungen als Ayurveda-Therapeutin. Seit 1995 unterrichtet und praktiziert sie zuerst nebenberuflich und seit März 2003 hauptberuflich selbstständig als ganzheitliche Lebens- und Ernährungsberaterin, gibt Ayurveda-Kochkurse und Ayurveda-Behandlungen.

Termine:

Sa. 25.01.2025

So. 26.01.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

240,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
89073 Ulm
Tel. 0731 - 602 08 81**

Seminarnummer:

SSA79261024

Anmeldemöglichkeiten:

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

