

# Yoga und Meditation

## Grundkurs

### BEAUTY / WELLNESS



Termine:

**Sa. 05.04.2025**

**So. 06.04.2025**

jew. 09:00-18:30 Uhr

Preis:

**360,- Euro \***

**Paracelsus**

**Gesundheitsakademie**

**Bahnhofstr. 17**

**94032 Passau**

Tel. 0851 - 7 39 61

Yoga, die uralte Philosophie- und Gesundheitslehre aus Indien, umfasst zahlreiche körperliche und geistige Übungen zur Sammlung, Konzentration und Meditation, deren gesundheitsfördernde und heilende Effekte längst auch bei uns Einzug gehalten haben.

Im Seminar lernen Sie Übungen aus der Yoga-Praxis mit Meditationen kennen, wodurch allmählich das Bewusstsein und die Sensibilität geschult und der Blick auf sich selbst zunehmend geschärft und verfeinert wird. Damit können störende Situationen und Einflüsse auch im Alltag bereits in ihrem Entstehen erkannt und durch ein entsprechendes Umgehen positiv beeinflusst werden. Yoga hilft auch, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Bitte bequeme Kleidung und eine Übungsmatte/Decke mitbringen.

**Dozent/in Markus Übelhör:** Herr Übelhör, geb. 1972, ist Berater für salutogene Kommunikation, Yoga-Lehrer nach Katchie Ananda und Sozialpädagoge. Sein Lieblingsthema ist, mit Menschen und Organisationen Wege zu mehr Stimmigkeit, Gesundheit und Balance zu finden. Das macht er in der Arbeit mit Menschen mit psychischer Krankheit, als Leiter einer Männergruppe und Berater, in seinen Achtsamkeits-Meditationen, Yoga-Kursen und -Workshops, in Italienisch-Kursen, in Gruppenseminaren zur Stressregulierung, Resilienz, Aktivierung der Selbstheilungskräfte, in Trainings für Führungs- und Pflegekräfte und in der Beratung und Entwicklung von Organisationen. Er entwickelte die App für mehr Kohärenz solutionspace und gründete mit Sandra Kunz und Maria Sailer das Zentrum für Salutogenese süd.

Seminarnummer:

**SSA830504251**

Anmeldemöglichkeiten:

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

