

Yoga für die Praxis

Einführung

BEAUTY / WELLNESS



Yoga ist eine uralte indische Lehre, die durch gezielte körperliche Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Meditation und Entspannung Körper und Geist aktiviert und stärkt. Diese ganzheitliche Praxis fördert nicht nur physische Gesundheit, sondern auch mentale Klarheit und innere Ruhe.

Dieses eintägige Schnupperseminar richtet sich an alle therapeutisch Tätigen, die sich für Yoga in der Praxis

interessieren und ein umfassendes Verständnis für die transformative Kraft des Yoga gewinnen möchten.

Durch eine gezielte Themenauswahl erleben die Teilnehmer die Essenz des Yoga und die Grundpfeiler seiner Philosophie. Sie lernen, wie sie diese Prinzipien wirkungsvoll in ihren Alltag und in ihre Coaching- oder Heilpraxis einfließen lassen können. Das Seminar bietet wertvolle Einblicke in praktische Werkzeuge und Techniken wie Reinigungsmethoden (Kriyas), ayurvedische Weisheiten in Bezug auf die Grundqualitäten des Lebens (Gunas), therapeutisch wirksame Körperübungen (Asanas) und Atemtechniken (Pranayama).

Ziel ist es, angehenden Therapeuten/innen aus dem Beauty- und Wellnessbereich, Heilpraktiker/innen, -anwärter/innen ein tiefgehendes Verständnis des Yoga zu vermitteln und ihnen zugleich konkrete, direkt anwendbare Instrumente für ihre persönliche sowie berufliche Praxis zur Verfügung zu stellen.

Dozent/in Elea Maurer: Elea Maurer, bekannt als Pünktchen im Kinofilm "Pünktchen und Anton", wanderte 2016 nach einem Auslandssemester allein nach Thailand aus und erlebte dort eine tiefgreifende Transformation. 2017/18 absolvierte sie ihre Yogalehrerausbildung in Chiang Mai und ließ sich anschließend in Indien zur Yin-Yogalehrerin ausbilden. Tarot begleitete sie während ihrer gesamten spirituellen Reise und wurde zu einem zentralen Werkzeug ihrer Arbeit. Nach Weiterbildungen bei Paul Meek und Isolde Richter sowie einer Ausbildung in therapeutischer Hypnose bietet sie heute in Sulzbach-Rosenberg Yoga, Tarot Readings und Beratungsgespräche an und veranstaltet mit ihrem Mann Retreats zur Bewusstseinsweiterung.

Termine:
Sa. 15.02.2025
09:00-18:00 Uhr

Preis:
170,- Euro *

Paracelsus
Gesundheitsakademie
Heinkelstraße 1
93049 Regensburg
Tel. 0941 - 599 92 11

Seminarnummer:
SSA84150225

Anmeldemöglichkeiten:

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

