

Yoga und Mantras

BEAUTY / WELLNESS



Die Mantra-Rezitation ist eine uralte Praxis, eingebettet in den Zusammenhang zwischen den großen und ewigen Fragen der Menschheit nach unserer wahren Herkunft, nach dem Sinn unserer Existenz und der Sehnsucht nach Seelenfrieden und wahrem Glück.

Mantras tragen eine energetische Urkraft zur Transformation und Erweiterung unseres Bewusstseins in sich. Sie sind Meisterschlüssel des Herzens und wirken in Bereichen unseres Bewusstseins und

unserer inneren Erfahrungen, in denen verbale Beschreibungen und Vorstellungen versagen.

Wenn wir Mantras chanten, benutzen wir Worte und zielen vordergründig auf den Verstand, aber sie sind vor allem Zugänge zur Weisheit, die tief in unserem Herzen existiert.

Seminarinhalt:

- Sie erfahren, was Mantras sind und wie sie angewendet werden
- Wie Sie Ihr Mantra finden
- Wie man Mantras zur Heilung nutzt
- Wie man die Schlafqualität verbessert
- Wir werden Mantras chanten und in der anschließenden Meditation wirken lassen

Jeder/jede Teilnehmer/in erhält jeweils ein umfangreiches Skript.

Dieses Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen, psychologische Berater/innen, Physiotherapeuten/innen, Betreuer/innen in Pflege und Trainer/innen im Fitness- und Wellnessbereich zur Erweiterung ihres Angebots sowie für alle Interessierte zur Selbstanwendung.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Dozent/in Annette Madré: Jg. 1967. Sie war in verschiedenen Werbeagenturen als Graphikerin tätig. Seit 2003 praktizierte sie zunächst Kundalini Yoga und startete ihre Yoga-Ausbildung 2015, die sie mit einer Zertifizierung durch die Yoga Alliance (AYA) abschloss. 2017 folgte die Ausbildung mit Krankenkassenzulassung. Eine Vertiefung im Bereich Best Ager, in Mental Yin Yoga und Meridianlehre, Yoga Therapie und Anatomie, Pranayama und Faszien sowie regelmäßige Weiterbildungen u.a. in Kerala (Indien) und in Atem Pranayama und Psyche schlossen sich an. Seit 2012 unterrichtet sie hauptberuflich Yoga und Gesundheitskurse und ist nun schon seit fast zehn Jahren an den Paracelsus Schulen tätig.

Termine:

Fr. 12.12.2025

So. 14.12.2025

jew. 17:00-19:30 Uhr

Preis:

95,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel. 0931 - 57 33 22**

Seminarnummer:

SSA87101025V6

Anmeldemöglichkeiten:

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

