

Yoga als Therapieform bei Rückenschmerzen

NATURHEILKUNDE



Yoga als sanfte und bewusste "Bewegungs- und Atemschiule" ist gerade in unserer rastlosen Zeit ein hilfreiches Instrument, um innerlich ausgeglichen, in Harmonie und "sich seiner selbst bewusst" zu bleiben oder wieder zu werden.

Die Yoga-Übungen dieses Seminars helfen beim Lösen von körperlichen und seelischen Verspannungen, führen uns in die ganzheitliche Entspannung und lenken unsere Aufmerksamkeit zeitgleich auf den Atem.

Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird durch die Auswahl unserer Übungen tiefenwirksam gekräftigt. Das Lebensgefühl wird positiv, befreit und optimistisch.

Das Seminar eignet sich für Heilpraktiker/innen und Therapeuten/innen, die keine Yogavorkenntnisse benötigen.

Sie benötigen eine Matte, Kissen und bequeme Kleidung.

Dozent/in Beret Ohlendorf: Jahrgang 1980. Nach ihrer 15 jährigen Selbstständigkeit im Bereich Merchandising reiste sie 2013 nach Indien und begann ihren Yogaweg. Ab 2014 ließ Beret sich in Deutschland und Österreich in verschiedenen Yogabereichen ausbilden: Yogatherapie, Ashtanga Yoga n. P. Jois, Shivananda Yoga, Yesudian Yoga (500h AYA/BDY). Von 2017 bis 2019 studierte sie Yogawissenschaften und bildet nun als "Yogacarya" selbst Yogalehrer aus. Seit 2017 ist sie Seminarleiterin und Ausbilderin an verschiedenen Bildungsstätten. Nach ihren Hospitanzen in Ayurveda Kliniken in Indien & Deutschland begann sie 2021 das Studium zur "med. Spezialistin für Ayurveda Medizin" und absolvierte es 2023 erfolgreich. Im Dezember 2023 eröffnete Beret ihre eigene Ayurveda Praxis.

Termine:
Fr. 21.03.2025
15:00-18:00 Uhr

Preis:
95,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSB111210325

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

