

# Jahreszeiten Yoga

BEAUTY / WELLNESS



Termine:

**Sa. 05.04.2025**

**Sa. 12.07.2025**

**Sa. 13.09.2025**

**Sa. 11.10.2025**

**Sa. 29.11.2025**

jew. 10:00-16:00 Uhr

Basis sind die fünf chinesischen Jahreszeiten, die durch fünf Elemente und ihre Eigenschaften unsere Lebenskraft über die Meridiane im Körper fließen lassen.

Jeder Jahreszeit entspricht ein Organsystem mit seinem Yin- und Yang-Aspekt.

Die Yin-Yoga-Praxis soll helfen, die Yin- und Yang-Kräfte in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. Die Haltungen werden liegend oder sitzend ausgeführt und zwischen ein bis drei Minuten lang gehalten. Es ist der Moment des „Nichts Tuns“, der sanften Dehnung und der tiefen Entspannung, der magische Moment der inneren Ruhe und des bewussten Loslassens.

Das Seminarangebot besteht aus 5 Terminen für die Wandlungsphasen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Alle Elemente können auch einzeln gebucht werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Seminar ist für Entspannungstherapeuten/innen und energetisch interessierte Therapeuten/innen geeignet.

Preis:

**595,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Schellengasse 2  
74072 Heilbronn  
Tel. 07131 - 62 98 41**

Seminarnummer:  
**SSB71050425V**

Anmeldemöglichkeiten:

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



**Dozent/in Anna Zardai:** Jg. 1959. Ausbildung als Yogalehrerin. Fortbildungen in den Bereichen Entspannung, Klangmassage, Yoga und Phytotherapie an der Paracelsus Schule. Weitere Ausbildungen als Trainerin für Pilates-, Faszien-, Wirbelsäulengymnastik und Yin Yoga.

