

# Jahreszeiten Yoga

## Element Feuer

### BEAUTY / WELLNESS



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 Feuer-Element steht für die Lebensphase des Heranwachsenden, für die Zeit des Sommers und für die Hitze. Dem Feuer werden die Organe Herz und Dünndarm zugeschrieben. Der Dünndarm trennt das Gute vom Schlechten, auch auf emotionaler Ebene. Das Herz steht für die Harmonie unserer Seele.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

**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.

Termine:  
**Sa. 12.07.2025**  
10:00-16:00 Uhr

Preis:  
**130,- Euro \***

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

Seminarnummer:  
**SSB71050425V2**

Anmeldemöglichkeiten:

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

