

Yoga Selbsthilfe-Tool

BEAUTY / WELLNESS



Rückenschmerzen, Stress, Schlafstörungen, Depressionen: Dies sind nur einige der möglichen Einsatzgebiete des Yoga.

In diesem Seminar wird ein Einstieg in diese jahrtausende alte Tradition vermittelt. Es werden ausgewählte Übungen gezeigt, die einfach zu erlernen sind. Die Selbsthilfe-Tools haben Wirkungen auf den Bewegungsapparat, das Stresslevel, den Schlaf, die Verdauung und auf das vegetative Nervensystem. Anschließend praktizieren wir Yoga. Auf individuelle Einschränkungen wird im Kurs eingegangen. Wir erfahren die

Wirkungsweise am eigenen Leib und können sie auf diese Weise besser an unsere Patienten/innen weitergeben.

Wenn Patienten/innen zu Hause üben, ist der Therapieerfolg bei den Behandlungen größer.

Zur Lehre des Yoga gehören, neben den im Westen bekannten Körperübungen (Asanas), weitere Themenfelder: u.a. Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Das Praktizieren von Yoga erreicht den Menschen ganzheitlich. Daher ist der Kurs sowohl für Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Wellnesspraktiker/innen geeignet.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Wörth und sie ist Dozentin an der VHS.

Termine:

Mi. 10.12.2025

Do. 11.12.2025

jew. 09:00-15:30 Uhr

Preis:

260,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSH111101225

Anmeldemöglichkeiten:

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



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien