

Yoga für die emotionale und hormonelle Balance

BEAUTY / WELLNESS



Dieses Seminar im Workshop-Charakter ist eine wunderbare Ergänzung für die Praxis von Yogalehrer/innen, Kursleiter/innen und Praktizierenden.

Da ein hormonelles Ungleichgewicht sich in unterschiedlichen Lebensphasen und auch unterschiedlich auswirkt, sind davon viele Menschen betroffen und nicht nur Frauen

mit Zyklus- oder Wechseljahrs-Beschwerden. Bei hormonellen und mental-emotionalen Imbalancen ist es essentiell, eine wirksame Stressreduzierung im Fokus zu haben.

Im ersten Teil des Seminars werden dynamische, von der Atmung unterstützte Yogasequenzen das Nervensystem beruhigen, die Organe entschlacken sowie die Durchblutung im Beckenbereich anregen, gelehrt und geübt.

Dies führt zu einem inneren Reboot, einer Art Neustart für das gesamte Energiesystem. In der komplementären Yin-Praxis erhält der Körper Ruhe und nährnde Unterstützung, so dass die Energie der Hormondrüsen blockadefrei fließen kann.

Ziel des Workshops ist, Übungen zu erlernen, die Hilfsmittel für den Alltag der Yoga-Schüler/innen und Yoga-Anwender/innen sein können. Sie heben die Stimmung, harmonisieren und regulieren den Hormonhaushalt der Praktizierenden, kultivieren ein ruhiges Nervensystem, um dadurch in Verbindung mit der eigenen Intuition stimmige Entscheidungen zu treffen.

Bei hormonbedingten gesundheitlichen Problemen besprechen Sie Ihre Teilnahme bitte mit der Dozentin bzw. mit dem Dozenten.

Dozent/in Renate Rothfischer: Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR

Termine:
Fr. 13.11.2026
16:00-19:00 Uhr

Preis:
95,- Euro *



Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht
Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:
SSH111131126

Anmeldemöglichkeiten:

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

