

Yoga Workshop für therapeutisch Tätige

BEAUTY / WELLNESS



„Yoga ist eine uralte indische Lehre, die durch gezielte – auch einfache - körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Meditation und Entspannung unseren Körper und Geist aktiviert und stärkt. Dies fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern auch mentale Klarheit und innere Ruhe.

Mit Yoga gewinnen Sie:

- eine sympathische, gelassene Ausstrahlung
- eine aufrechte und natürliche Haltung

- eine verbesserte Körperwahrnehmung
 - eine Lösung von Verspannungen sowie Reduzierung von Schmerzen
- Darüber hinaus:
- stärkt es das Nervensystem
 - bringt die Gedanken zur Ruhe
 - energetisiert und stärkt das Immunsystem
 - regt die Selbstheilungskräfte an
 - verhilft dazu, positive Veränderungen ins Leben zu bringen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die noch keine oder wenig Erfahrung mit Yoga haben - egal welchen Alters oder Fitnesszustandes - und einen Tag lang die positiven Wirkungen der verschiedenen Säulen des Yoga an sich selbst erfahren möchten.

Hinweis: Bitte bequeme Kleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und einen Stoffgürtel mitbringen.“

Dieses Seminar richtet sich an therapeutisch tätige Personenkreise und verwandte Berufsgruppen.

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:
Fr. 14.02.2025
10:00-18:00 Uhr

Preis:
155,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Bahnhofstr. 17
94032 Passau
Tel. 0851 - 7 39 61**

Seminarnummer:
SSH83310125

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

