



**Karlsruhe, 17.-18. Mai 2014**

**Mit Yoga  
durch die Wechseljahre**

**Hintergründe und Maßnahmen aus der Sicht des Yoga  
mit Anand Kaur Seitz**



**Institut für Yoga, Beratung und Training  
28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 [www.AnandNivas](http://www.AnandNivas)**

# MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE. Hintergründe und Maßnahmen aus der Sicht des Yoga

## Inhalte des Workshops

- Vertraut werden mit speziellen und besonders effektiven Übungen, Sets und Meditationen für die Wechseljahre aus der Tradition des Kundalini Yoga;
- Auflösung alter Konditionierungen und Gewohnheiten und Aufbau eines positiven Selbstbildes, für eine neue, bejahende Sicht auf die Veränderungsprozesse, mehr emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit, starke Nerven, Entspannung und guten Schlaf;
- Kennenlernen von Methoden zur Hormonstimulierung und zur Verbesserung des hormonellen Gleichgewichts, mit Infos und fundiertem Hintergrundwissen über hormonelle Zusammenhänge, Ernährung, Phytotherapie, Heilkräuter, Bachblüten, Homöopathie, Schüsslersalze, Akupressurpunkte und vielem mehr, um das persönliche Wohlbefinden in die eigenen Hände zu nehmen und die Möglichkeiten und Wachstumspotentiale der neuen Lebensphase zu erkennen.

Der Workshop führt ein in das spezifische Kundalini Yoga für die Wechseljahre und vermittelt umfassendes Wissen über die physiologischen und hormonellen Hintergründe, die körperlichen und psychischen Auswirkungen, die Prophylaxe und den Umgang mit Beschwerden in den Wechseljahren. Für den individuellen Transfer in den Alltag und für den Yogaunterricht werden umfangreiche Materialien bereitgestellt.

Der Kurs wendet sich an Frauen ab 40 vor, während und nach den Wechseljahren, die Erfahrung mit dem Yoga haben oder offen sind für neue Erfahrungen, und an YogalehrerInnen, die an einer Weiterbildung zum Thema „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ und weibliche Transformationsprozesse interessiert sind oder die Ausbildung zur Hormonyogalehrerin machen möchten; es kann also einzeln oder als Basisseminar (Modul I) für die Ausbildung zur Hormonlehrerin (insgesamt 5 Module) belegt werden.

**Zeit und Ort: Karlsruhe: 17.-18. Mai 2014**, Sa. 10-18.30h und So. 10-16h Vishuddha-Zentrum, Karlsruhe Durlach, Pfinztalstraße 46 – 50

**Anmeldung:** bis 4.5. bei Dharam Jot Kaur, [info@kundalini-karlsruhe.de](mailto:info@kundalini-karlsruhe.de), Tel: 0160-93707870

**Kosten:** € 170,-

**Im November 2014 wird in Heilbronn ein Vertiefungsseminar angeboten:**

## Mit Yoga durch die Wechseljahre: Spezielle Symptome und Hilfen bei Wechseljahrsbeschwerden (Modul II)

**Heilbronn:** 29.-30. November 2014, Anmeldung bis 16.11.2014 bei Rosemarie Fickel, Tel. 0713623860, [Rose.fickel@web.de](mailto:Rose.fickel@web.de)

Dieses Aufbau-seminar setzt die Teilnahme an Modul I voraus.

## Die Hormonyoga-Module III-V werden ab Sommer 2015 angeboten.

**Weitere Städte und Termine** unter [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de) oder [anandseitz@aol.com](mailto:anandseitz@aol.com)

Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Lehrerausbildungen. Autorin des Buches "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien". Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen jeden Alters in der persönlichen Beratung, die in spezifischen Transformationsprozessen Unterstützung und Hilfestellung suchen.



ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 [AnandSeitz@aol.com](mailto:AnandSeitz@aol.com) [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)