



Shakti-Power in  
Zeiten des Wandels

Hormonyoga im  
Kundalini Yoga

## HORMONYOGA , MEDITATION UND PFLANZENWISSEN WIEDERANEIGNUNG EINER VERLORENEN IDENTITÄT

Berlin / Brandenburg  
11.-12. Mai 2019

mit Dr. Anand Kaur Seitz



ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

28857 Syke bei Bremen Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de

www.AnandNivas.de

## Hormonyoga, Meditation und Pflanzenwissen: Wiederaneignung einer verlorenen Identität

Der Workshop „Hormonyoga, Meditation und Pflanzenwissen“ will Frauen wieder mit einer alten weiblichen Tradition verbinden: der Berührung und Kommunikation mit der Pflanzenwelt. Er ist praxisbezogen und findet deshalb im Tagungshaus „im Grünen“ statt.

Thema des Workshops ist es, die Gesundheit des Hormonsystems zurück in die eigene Verantwortung zu bringen und sich mit den Rhythmen von Werden, Vergehen und Wiederkehr im Leben zu verbinden. Yoga und Meditation dienen hier dazu, die Pflanzenwesen in der Natur erlebbar zu machen und die Pflanzen wieder als Vermittler zwischen der irdischen Existenz und dem Kosmos wahrzunehmen. Sie wirken auf Chakren, Nadis, Tattwas und Gunas und können helfen, die Drüsen und das autonome Nervensystem ins Gleichgewicht zu bringen. Sie lehren uns, über die äußere Natur den Zugang zur eigenen inneren Natur zu finden.

Die Begegnung mit spezifischen Heilpflanzen in Theorie und Praxis, in Übungen und Meditationen und in Form von Kräutern, Tees oder Tinkturen soll die Pflanzen wieder als heilende Präsenz, spirituelle Begleiter und Heilerinnen für alle Lebenslagen der Frau erfahrbar machen.

*Der Workshop ist Teil eines Zyklus von insgesamt fünf Modulen „Hormonyoga im Kundalini Yoga“, (Modul IV), die einzeln belegt werden können. Er ist offen für Frauen, die Freude an neuen Erfahrungen haben, ob mit oder ohne Yogaerfahrung; und für Yoga-Lehrerinnen als Weiterbildung zum Thema „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ und weibliche Transformationsprozesse. Die fünf Module sind für KY-Lehrerinnen als Fortbildung anerkannt. Bei Teilnahme an allen Modulen ist die Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich.*

**Berlin / Brandenburg: 11.-12. Mai 2019, Anm. bis 11. März!!!** bei Carola Schmidt, yoga@cscy.de, 0151 16900041 oder 033056 994250 (mit Übernachtung, Zusatzkosten für Kost und Logis)

**Kosten Workshop: € 210,-** (bei Anm. nach dem 11.3. Euro 230,-) inkl. Materialien

*Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Lehrerausbildungen. Autorin der Bücher "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien" und „Mit Yoga durch die Wechseljahre. Balance und Vitalität in der neuen Lebensphase“. Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen jeden Alters, die in der persönlichen Beratung Unterstützung und Hilfestellung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen*



Die weiteren vier Module des Zyklus „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ (Einstieg jederzeit möglich!):

**MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE - Hintergründe und Maßnahmen aus der Sicht des Yoga (I)**

**MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE - Spezielle Symptome – Keimdrüsen – Nebennieren und vegetatives Nervensystem (Modul II)**

**HORMONAUSGLEICH UND LEBENSGLÜCK IN DEN WANDLUNGSPHASEN DER FRAU (Modul III)**

**ZUKUNFTSWERKSTATT. AUTHENTISCH LEBEN & LEHREN: Mit Kraft, Vision und Leidenschaft (V)**

**Termine siehe [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de). Beratung (auch telefonisch): nach Vereinbarung**



ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)