



Berlin, 2.-3. Februar 2019

HORMON AUSGLEICH & LEBENSGLÜCK

von 15 bis 99

**Liebe, Lust und Fruchtbarkeit -
Hormongleichgewicht der Eierstöcke
Die Schilddrüse - Sprache der Seele**

mit Dr. Anand Kaur Seitz



ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 www.AnandNivas

Hormonausgleich und Lebensglück mit Hormonyoga im Kundalini Yoga (III)

Liebe, Lust & Fruchtbarkeit: Hormongleichgewicht der Eierstöcke. Die Schilddrüse: Sprache der Seele

2.-3. Februar 2019, Sinnergie, Schulzestr. 1, Berlin Pankow, Anm. bis 3.1. bei Carola Schmidt, yoga@cscy.de, 0151 16900041 oder 033056 994250. € 210,- (nach dem 3.1. € 230,-)

Im Workshop erkunden wir gemeinsam unser Leben als Frau und Shakti, und die Möglichkeiten, Erfüllung, emotionale Stabilität und Lebensfreude auch in Zeiten des hormonellen Wandels zu finden. Dazu untersuchen wir die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten (und Risiken) von Hormonyoga im Kundalini Yoga von der Pubertät bis zum Alter. Dieses Wochenende eignet sich deshalb wunderbar als Einstieg in die Thematik auch für jüngere Frauen. Besonderen Stellenwert haben dabei neben den Keimdrüsen das Zusammenspiel der verschiedenen Ebenen des Drüsensystems und insbesondere die Schilddrüse, die besonders darunter leidet, wenn wir nicht in unserer Wahrheit leben.

- ⊗ Das Weibliche ehren: Archetypen, Chakren & Drüsen
- ⊗ Die Schilddrüse: Ausdruck von Wachstum und Entwicklung der Seele
- ⊗ Autoimmunerkrankungen: das eigene Selbst als Feind
- ⊗ Keimdrüsen, Nebennieren und Schilddrüse: ein interaktives System
- ⊗ Hormonyoga von der Pubertät bis zum Alter: Phytohormone, Frauenkräuter und mehr
- ⊗ PMS, Zyklus, Liebe, Lust und Fruchtbarkeit aus der Sicht des Yoga
- ⊗ Gesundheit, Selbsthilfe und Selbstkompetenz für ein neues hormonelles Gleichgewicht
- ⊗ Spezifische Hormonyoga-, Entspannungs- und Meditationsmethoden für das Hormonsystem, die Eierstöcke und die Schilddrüse

WEITERE TERMINE 2019

YOGA, MEDITATION & PFLANZENWISSEN: Wiederaneignung einer verlorenen Identität (Modul IV)
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)

ZUKUNFTSWERKSTATT. AUTHENTISCH LEBEN & LEHREN: Mit Kraft, Vision und Leidenschaft (Modul V). Leber, Pankreas & Darm als Helfer der Drüsen

Berlin, 21.-22. September 2019, Sinnergie, Schulzestr. 1, Berlin Pankow, Anm. bis 21.8. bei Carola Schmidt, yoga@cscy.de, 0151 16900041 oder 033056 994250

WECHSELJAHRESYOGA VERPASST?

MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE I

Hintergründe und Maßnahmen aus der Sicht des Yoga (Modul I)

MIT YOGA DURCH DIE WECHSELJAHRE II.

Spezielle Symptome und Hilfen bei Wechseljahrbeschwerden (Modul II)

Termine siehe www.AnandNivas.de. Weitere Orte möglich! Numerologische Beratung nach Absprache.

Die 5 Module „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ können einzeln belegt werden. Sie richten sich an interessierte und betroffene Frauen und Yogalehrerinnen. „Hormonausgleich und Lebensglück“ (Modul 3 des Zyklus) eignet sich gut als Einstieg in die Thematik. Bei Teilnahme an allen fünf Modulen und dem Zertifizierungsprozess ist ein Abschluss zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich.



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.