

EV-WE-008-1-6 Yoga und Endometriose

| SEMINARBESCHREIBUNG

Yoga ist ein wunderbarer Weg, um inneren Frieden zu entwickeln. Wahrlich nicht immer leicht kann Yoga Dreh- und Angelpunkt sein, um auch unter widrigen Umständen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Über Körperübungen lässt sich unsere Fähigkeit zur Wahrnehmung und Konzentration exzellent schulen und ganz nebenbei wird der Körper gekräftigt, flexibler und geschmeidiger und wir fühlen uns immer wohler in und mit ihm. Gleichzeitig, spiegelt uns der Körper immer klarer, wie es uns wirklich geht, wo unsere Grenzen sind und wo wir noch wachsen können.

Endometriose kann uns gehörig aus der Bahn werfen und der Schmerz nimmt meist im Becken seinen Anfang. Deshalb werden wir uns im Workshop in erster Linie mit sanften Asanas aus dem Hatha Yoga beschäftigen, die die Beweglichkeit und Stärkung unseres Beckens fördern und uns eine Brücke bauen für die Kraft, die im Becken liegt. Das Becken ist auf beiden Seiten nach unten eng verbunden mit Beinen und Füßen und von seiner Mitte aus steigt die Wirbelsäule nach oben. Wir werden auch die Wechselwirkung mit diesen Bereichen erkunden.

Nach der Yogatheorie sind im Becken zwei grundlegende Chakren (Energiezentren) beheimatet. Das erste Chakra steht für unsere Verankerung in der Welt und das zweite für unsere Lebendigkeit. Diese werden durch die Übungen automatisch gefördert.

In der Kürze der Zeit kann nur ein kleiner Einblick in das gegeben werden, was ich mit Yoga erlebt habe und freue mich, wenn dabei die Lust auf mehr geweckt wird.

PS.: Bitte legt Euch für den Workshop außer einer Matte auch zwei Decken zurecht. Wer auch einen Gurt oder ein dickeres Seil (z.B. ein Hüpfseil) zuhause hat, kann diese auch bereithalten.

Bitte beachten Sie zu dieser Veranstaltung, dass Buchungen nur bis 4 Tage vor Veranstaltungsbeginn angenommen werden können.

| SEMINARINHALTE

UNSERE SEMINARMETHODEN

	 Öffentliches Seminar	 Individual Seminar	 Inhouse Seminar
Dauer	2 Tage	1 Tag	Nach Absprache
Teilnehmerkreis	Offene Gruppe	Einzelcoaching	Firmenschulung
Garantierte Durchführung*	✓	✓	✓
Bundesweit verfügbar	✓	✓	✓
Monatlich buchbar	✓	✓	✓
Personalisiertes Zertifikat	✓	✓	✓
Mittags- und Pausenverpflegung vor Ort	✓	✓	
Professionelle Seminarunterlagen	✓	✓	✓
Bei Ihnen vor Ort (optional ohne Aufpreis)		✓	✓
Berücksichtigung Ihres Wunschtermins		✓	✓
Persönliches Vorgespräch zum Dozenten		✓	✓
Schwerpunkt liegt auf Ihrer Branche		✓	✓
Individuelle Seminarinhalte		✓	✓
Höchste Diskretion und Datenschutz		✓	✓
Persönliche Nachbetreuung		✓	✓
Einplanung Ihrer Vorgaben zur Seminardauer			✓

* Wir garantieren eine Durchführung unserer öffentlichen Seminare bereits ab einer Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen. Nähere Informationen zu den kommenden Garantieterminen erhalten Sie nach Auswahl des Ortes.

| SEMINARGEBÜHR

> Öffentliche Seminare / 8,40 € netto zzgl. MwSt.

Große Auswahl praxisnaher Themen im gesamten Bundesgebiet

Ideal geeignet für mehrere Mitarbeiter eines Unternehmens, sowie für Privatkunden, die sich selektiv weiterbilden möchten. Ihnen stehen monatlich **über 160 Seminare an 12 Lernumgebungen** im gesamten Bundesgebiet zur Auswahl.

> Individuelle Seminare / 8,40 € netto zzgl. MwSt.

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität im Einzelcoaching

Nehmen Sie an den Vorträgen und Workshops teil, **von wo Sie wollen**. Sie können sich über PC, Laptop, Tablet oder Smartphone einwählen.

> Inhouse-Seminare / Preis auf Anfrage

Maximaler Lernerfolg & höchste Flexibilität für Ihr Unternehmen

Optimal für Unternehmen, die Ihren Mitarbeitern gezielte Trainings anbieten möchten. Es werden nur Themen behandelt, die im Vorfeld mit Ihnen definiert wurden. Jedes Angebot wird **individuell auf die Anforderungen Ihres Unternehmens** hin kalkuliert.

Falls Sie Fragen haben oder weitere Informationen Wünschen zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Telefon: +49 (0)89 89559805

Telefax: +49 (0)89 87577306

eMail: kontakt@SEMINAR-INSTITUT.de

www.seminar-institut.de