



 **Beauty und Wellness**

Yoga Selbsthilfe-Tool

Rückenschmerzen, Stress, Schlafstörungen, Depressionen: Dies sind nur einige der möglichen Einsatzgebiete des Yoga.

In diesem Seminar wird ein Einstieg in diese jahrtausende alte Tradition vermittelt. Es werden ausgewählte Übungen gezeigt, die einfach zu erlernen sind.

Die Selbsthilfe-Tools haben Wirkungen auf den Bewegungsapparat, das Stresslevel, den Schlaf, die Verdauung und auf das vegetative Nervensystem.

Anschließend praktizieren wir Yoga. Auf individuelle Einschränkungen wird im Kurs eingegangen. Wir erfahren die Wirkungsweise am eigenen Leib und können sie auf diese Weise besser an unsere Patienten/innen weitergeben.

Wenn Patienten/innen zu Hause üben, ist der Therapieerfolg bei den Behandlungen größer.

Zur Lehre des Yoga gehören, neben den im Westen bekannten Körperübungen (Asanas), weitere Themenfelder: u.a. Atemtechniken (Pranayama) und Meditation.

Das Praktizieren von Yoga erreicht den Menschen ganzheitlich. Daher ist der Kurs sowohl für Heilpraktiker/innen, Heilpraktiker/innen für Psychotherapie und Wellnesspraktiker/innen geeignet.

Termine

Di, 19.05.2026

09:00–15:30 Uhr

Mi, 20.05.2026

09:00–15:30 Uhr

Preis

260,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSB111190526

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261–952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 12.01.2026

Dozentin

Saskia Verhufen

Während sie als Masseurin und medizinische Bademeisterin arbeitete, war das Interesse an ganzheitlichen Therapien groß, so dass sie die Heilpraktikerausbildung absolvierte. Neben Fortbildungen im Bereich der Massage, setzte sie Schwerpunkte auf CranioSacral Therapie und Traditionelle Chinesische Medizin. Aus Leidenschaft zu ihrem Hobby Yoga, entschied sie sich für eine 500h Yogalehrer Ausbildung bei der Paracelsus Schule Mönchengladbach. Sie ist Mutter von zwei Kindern, gibt Yogakurse und ist in eigener Praxis als Heilpraktikerin tätig. Ihr umfangreiches Wissen gibt sie mit Freude seit 2012 weiter.