

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, 13.04.2027
09:00-15:30 Uhr

Mi, 14.04.2027
09:00-15:30 Uhr

Preis

260,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSH111130427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Renate Rothfischer

Jg. 1959, 1 Tochter; Stud. German. und Philos., Techn. Redakteurin; freiberufl. Doz. i.d. Erwachsenenbildung; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin (AYA, RYS200) - langjährige Unterrichtspraxis; 1 Jahr in einem (Ashram) in Frkr. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen: 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; Lösungsorientierte Gesprächsführung und NLP; Ausbildung z. Psycholog. Beraterin; Kursleiterin Beckenbodentraining, Yoga f. Senioren, Chakra Lehrerin, Chakra Healing Basisausbildung (BYVG), Kursleiterin Kirtan- u. Mantrasingen; Weiterbildung: Yoga f. Menschen mit besond. Beschwerden; Kursleiterin für PMR; Fortbildung: Atemtherapie bei Panikstörungen.