



**Berlin, 19.-21. April 2024**

**HORMON AUSGLEICH & LEBENSGLÜCK  
für Frauen von 16 bis 99 (Modul B)**

**Schilddrüse: Sprache der Seele – Eierstöcke, Nebennieren  
& Schilddrüse: Das Hormonmobile (Modul B)**

**mit Dr. Anand Kaur Seitz**



**ANANDNIVAS**

**Institut für Yoga, Beratung und Training**

**28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 [www.AnandNivas](http://www.AnandNivas)**

# Hormonausgleich und Lebensglück mit Hormonyoga im Kundalini Yoga (Modul B)

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

**Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h, € 280,- (Spätbucher nach dem 7.3.24 € 310,-), im  
SINNERGIE, Schulzestraße 1, 13187 Berlin, Anm. bis 7.3.2024 bei Agnieszka  
Rakowiec, kundaliniyoga@mail.de, Tel. 0179 24 18 499**

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. Großen Stellenwert haben dabei neben den Keimdrüsen das Zusammenspiel der verschiedenen Ebenen des Drüsensystems, der Einfluss von Stress auf das Drüsensystem und insbesondere die Schilddrüse, die besonders darunter leidet, wenn wir nicht in unserer Wahrheit leben.

- Das Weibliche ehren: Archetypen, Chakren & Drüsen
- Zurück zum natürlichen Rhythmus: Hypothalamus und Drüsensystem
- Hormonyoga, Keimdrüsen und heilende Maßnahmen von der Pubertät bis zum Alter
- Die Schilddrüse: Ausdruck von Wachstum und Entwicklung der Seele
- Autoimmunerkrankungen: das eigene Selbst als Feind?
- Keimdrüsen, Nebennieren und Schilddrüse: ein interaktives System
- Stress: ein Hormonkiller
- Von der Pubertät bis zum Alter: Phytohormone, Frauenkräuter und mehr
- PMS, Zyklus, Liebe, Lust und Fruchtbarkeit aus der Sicht des Yoga
- Hormonyoga und Meditation für Eierstöcke, Nebennieren und Schilddrüse

## Hormonyoga-Aufbauseminare 2022 in Berlin

**Modul C: 24.-26. Mai 2024 im Rosenwaldhof (Havel):  
HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT (IM GRÜNEN)**

**Modul D: 13. - 15. September 2023:**

**AUTHENTISCH LEBEN & ARBEITEN - MIT KRAFT, VISION & LEIDENSCHAFT**

Die 4 Hormonyoga - Module können einzeln belegt werden. Sie richten sich an interessierte und betroffene Frauen und Yogalehrerinnen. „Hormoneller Ausgleich und Lebensglück“ (Modul B) eignet sich gut als Einstieg in die Thematik, gerade für jüngere Frauen. Bei Teilnahme an allen Modulen ist eine Zertifizierung zur Hormonyogalehrerin. Alle Module sind als Fortbildung für KY-Lehrerinnen anerkannt.

*Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin seit 1992, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin und Lehrerausbilderin. Autorin der Bücher "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien", und „Glückliche Wechseljahre. Hormonyoga, Ernährung und Mindset für den Weg zu dir selbst“. Ihr Schwerpunkt ist die Beratung und Unterstützung von Menschen in ihren Wachstums- und Transformationsprozessen.*

