



## **HORMONYOGA IM KUNDALINI YOGA**

**Berlin, 13. – 15. September 2024**

**Authentisch Leben und Arbeiten -  
mit Kraft, Vision und Leidenschaft**

**Selbstmanagement, Neutralität, Self Empowerment  
Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm - Der weibliche Weg zur  
Erleuchtung – Die Gebärmutter als Zentrum der weiblichen Kraft  
(Modul D)**

**mit Dr. Anand Kaur Seitz**

福

ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training  
28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 [www.AnandNivas](http://www.AnandNivas)

## ZUKUNFTSWERKSTATT. AUTHENTISCH LEBEN UND ARBEITEN - mit Kraft, Vision und Leidenschaft (Modul D)

Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h, € 280,- (Spätbuchernach dem 6.8.24 € 310,-), im  
SINNERGIE, Schulzestraße 1, 13187 Berlin, Anm. bis 6.8.2024 bei Agnieszka  
Rakowicz, kundaliniyoga@mail.de, Tel. 0179 24 18 499

Persönliches Wachstum hat damit zu tun, innere Transformationsprozesse wahrzunehmen, anzunehmen und Altes, Überholtes immer wieder loszulassen und sich für Neues zu öffnen. Als Frau und Yogalehrerin geht es nicht nur darum, die eigenen Veränderungsprozesse konstruktiv und selbstverantwortlich zu leben; Raum zu schaffen für schöpferische Kraft, visionäre Klarheit und kraftvolle Zukunftsgestaltung. Hormonell haben diese Prozesse neben dem Drüsensystem mit der "Verdauung des Lebens" und der Verfügbarkeit von Energie durch die Verdauung und den Stoffwechsel zu tun, und damit mit Nabelchakra und der Bauchspeicheldrüse, Darm und Leber. Deshalb sollen die folgenden Themen im Vordergrund stehen:

- Leber und Darm: Hüter des weiblichen Hormonsystems
- Gesundes Gewicht: Erdung und Verdauung
- Authentisches Selbstmanagement und Self Empowerment für Frauen
- Der weibliche Schmerzkörper und der Weg zur Erleuchtung
- Hormonyoga für Authentizität, Hormongleichgewicht, Leber und Darm

### Die anderen Module verpasst?

#### GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA (Modul A)

Wege zum Hormongleichgewicht aus yogischer, spiritueller, medizinischer und phytotherapeutischer Sicht

#### HORMONELLER AUSGLEICH UND LEBENSGLÜCK VON 16 - 99. Liebe, Lust & Fruchtbarkeit:

Hormongleichgewicht der Eierstöcke. Die Schilddrüse: Sprache der Seele (Modul B)

#### YOGA, MEDITATION UND PFLANZENWISSEN:

Wiederaneignung einer verlorenen Identität (Modul C)

Orte und Termine siehe [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de).

Beratung und Coaching (auch telefonisch) nach Absprache.

Die 4 Module (Fr.-So.) „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ können einzeln belegt werden und setzen keine Vorkenntnisse voraus; ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Sie richten sich an interessierte Frauen und Yogalehrerinnen; für KY-Lehrerinnen sind sie als Fortbildung anerkannt. Bei Teilnahme an allen Modulen ist eine Zertifizierung 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.*



Institut für Yoga, Beratung und Training

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