



Hormonyoga im Kundalini Yoga

Shakti Power in
Zeiten des Wandels

Magdeburg, 21.-23. März 2025

GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA

**Wege zum Hormongleichgewicht -
aus yogischer, spiritueller, medizinischer und
phytotherapeutischer Sicht (Modul A)**

mit Dr. Anand K. Martina Seitz

**Fr 17-21h, Sa 9.30 -18.30h, So 9.30 –16h im Ahimasa Yogastudio, Jordanstr. 4,
Anmeldung bis 23.2. bei Janine Rybak-Strohmeyer, Tel. 01773322098,
akashiva.yoga@gmail.com**



ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

Tel. 04242 / 597169 www.AnandNivas.de yoga@AnandNivas.de

GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA

Wege zum Hormongleichgewicht (Modul A)

Die Wechseljahre können eine echte Herausforderung sein. Das Wissen um die physiologischen und hormonellen Hintergründe, die psychischen Auswirkungen, die Prophylaxe und den Umgang mit den Beschwerden ist unfassbar hilfreich, um sich proaktiv zu den Veränderungen zu verhalten und sie als sinnerfüllte und produktive Lebensphase wahrzunehmen, die uns Frauen als Meisterinnen des Wandels und Schöpferinnen unserer Lebenswelt kennzeichnet und in ein erfülltes Leben als Weise Frau und Verkörperung der Shakti mündet. Deshalb erforschen wir gemeinsam, wie wir den Wandel freudvoll erleben und gestalten können, und befassen uns damit:

- Wege zu finden, um alte Konditionierungen aufzulösen, den Sinn von Umbruch und Transformation zu erkennen, emotionale Stabilität, inneren Frieden und ein starkes Nervensystem aufzubauen;
- fundiertes Hintergrundwissen zum Hormonsystem zu erarbeiten;
- den Einfluss von Ernährung, Phytotherapie, Heilkräuter, Bachblüten, Homöopathie, Schüsslersalze, Akupressurpunkte für das Hormongleichgewicht zu erkennen;
- spezielle und besonders effektive Übungen, Sets und Meditationen für das Drüsensystem kennenzulernen;
- umfangreiche Materialien für den individuellen Transfer in den Alltag und den Yogaunterricht zu erhalten.

Der Workshop ist für Frauen und Yogalehrerinnen aller Traditionen konzipiert, vor, in und nach den Wechseljahren, mit oder ohne Yogaerfahrung. Er ist Baustein von insgesamt 4 Ausbildungsmodulen, die einzeln belegt werden können; ein Quereinstieg ist also jederzeit möglich. Anerkannte Fortbildung für Kundalini - Yogalehrerinnen. Eine Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ (siehe www.AnandNivas.de) setzt die Teilnahme an allen Modulen und am Zertifizierungsprozess voraus.

Hormonyoga-Aufbauseminare (Modul B-D): Termine bitte erfragen

MODUL B

HORMONYOGA FÜR HORMONAUSGLEICH & LEBENSGLÜCK - VON 16 bis 99

Liebe, Lust & Fruchtbarkeit – Das Hormonmobile der Eierstöcke, Nebennieren und Schilddrüse

MODUL C

HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT

Kräuter und Pflanzen als heilende Präsenz und spirituelle Begleitung - Weibliche Heilkraft & Identität – Rhythmen der äußeren und inneren Natur

MODUL D

AUTHENTISCH LEBEN & ARBEITEN - MIT KRAFT, VISION & LEIDENSCHAFT

Selbstfürsorge & Eigenmacht - Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm - Der weibliche Weg zur Erleuchtung



Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Ausbildungen. Autorin von "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien" und „Glückliche Wechseljahre, Hormonyoga, Ernährung und Mindset für den weg zu dir selbst Lebensphase“. Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen, die in der persönlichen Beratung Unterstützung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen.

Numerologische Beratung und Supervision (auch Tel. / via Zoom) nach Vereinbarung