



# Hormonyoga im Kundalini Yoga

Shakti Power in  
Zeiten des Wandels

München / Hohenkammer, 10. – 11. Oktober 2026

## GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA

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

mit Dr. Anand K. Martina Seitz

Sa 9 - 18h, So 9 – 16h im Yogastudio Hohenkammer, Hauptstraße 13, 85411  
Hohenkammer bei München, Anm. bis 8. Oktober 2026 (310 €, danach 340 €)  
bei Birgit Neuhaus, [birgit@yoga-hohenkammer.de](mailto:birgit@yoga-hohenkammer.de)  
Tel: 0176 61660313



Institut für Yoga, Beratung und Training  
Tel. 04242 / 597169 [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de) [yoga@AnandNivas.de](mailto: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, Heilkräutern, Bachblüten, Homöopathie, Schüsslersalzen und Akupressurpunkten 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 3 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](http://www.AnandNivas.de)) setzt die Teilnahme an allen Modulen und am Zertifizierungsprozess voraus.

### **Hormonyoga-Aufbauseminare 2027 (Termine siehe [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de))**

#### **MODUL B:**

#### **HORMONYOGA FÜR HORMONAUSGLEICH & LEBENSGLÜCK: Hashimoto und Co.**

Eierstöcke, Nebennieren und Schilddrüse: Das Hormonmobile - Die Bauchspeicheldrüse: Lebensfreude und Miteinander – Die Gebärmutter und der weibliche Weg zur Erleuchtung

#### **MODUL C:**

#### **HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT**

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



*Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Ausbildungen Stufe 1 + 2. 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 in der persönlichen Beratung, die Unterstützung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen.*

### **Numerologische Beratung & Supervision (auch online) nach Vereinbarung**