

# Hormonyoga im Kundalini Yoga (Modul C)



16. – 18. Mai 2025, Sagasfeld (Wendland)

**Shakti Power in Zeiten des Wandels**

## **HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT**

**Kräuter und Pflanzen als  
heilende Präsenz und spirituelle Begleitung**

**mit Dr. Anand Kaur Seitz**



ANANDNIVAS

Institut für Yoga, Beratung und Training

[www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)

# Hormonyoga im Kundalini Yoga (Modul C): Hormonyoga und Pflanzenweisheit

16. – 18. Mai 2025, Fr. 17-21h, Sa. 9.30-21h und So. 7-16h, Wellnessdorf Sagasfeld,  
Sagasfeld 1, 29473 Göhrde –Hitzacker, **Anmeldung bis 4. April 2025 (€ 280,-, danach € 310,-) inkl. Materialien und Skript, zuz. Kost & Logis bei Dorte Prem Hari Kaur Strehlow,**  
Tel. 0511 2155138 oder 0176 608 928 15, [bliss@kundaliniyogazentrum-bliss.de](mailto:bliss@kundaliniyogazentrum-bliss.de)

Wir verbinden uns in diesem Workshop mit den Rhythmen von Werden, Vergehen und Wiederkehr und erleben die Pflanzenwesen wieder als Vermittler zwischen der weltlichen und der spirituellen Dimension. Sie lehren uns, über die äußere Natur den Zugang zur eigenen inneren Natur zu finden. Den Heilpflanzen begegnen wir in Übungen und Meditationen und erfahren sie als heilende Präsenz, spirituelle Begleiter und Heilerinnen in allen Lebensphasen als Frau; und wir lassen uns von ihrer Heilkraft als Tee, Tinktur und Extrakt beschenken.

Zu den Inhalten:

- Werden, Vergehen und Wiederkehr: mit Hormonyoga zurück zu den natürlichen hormonellen Rhythmen
- Drüsen, Chakren, Tattvas und Gunas: Energiekörpermodelle und Pflanzenmeditation
- Frauenkräuter in der Praxis: Tinkturen, Kräutersalze, Aurasprays und mehr
- Yoga & Meditation in und mit der Natur: neues Gleichgewicht zwischen Innen und Außen

*Der Workshop ist Teil eines Zyklus von insgesamt vier Modulen „Hormonyoga im Kundalini Yoga“, die einzeln belegt werden können. Er ist offen für Frauen, die Freude an neuen Erfahrungen haben, ob mit oder ohne Yogaerfahrung; und für Yoga-Lehrerinnen als Weiterbildung zum Thema „Hormonyoga im Kundalini Yoga“ und weibliche Transformationsprozesse. Die vier Module sind für KY-Lehrerinnen als Fortbildung anerkannt. Bei Teilnahme an allen Modulen ist die Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ möglich (siehe [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)).*



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.

**Weitere Termine: [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)**

**Beratung (auch telefonisch / via Zoom): nach Vereinbarung**



**Institut für Yoga, Beratung und Training**  
Tel. 04242 / 597169 [yoga@AnandNivas.de](mailto:yoga@AnandNivas.de) [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)