



HORMONYOGA FÜR DIE SCHILDDRÜSE

**Online - Fortbildung via Zoom (nicht nur) für Yogalehrerinnen
am 4. März 2023, 14 – 19 h**

mit Dr. Anand Kaur Martina Seitz.

Die Schilddrüse ist die „Sprache unserer Seele“ und unser Lebensquell. Funktioniert sie nicht gut, können die Symptome ausdrücken, was wir nicht wahrnehmen (wollen), wo es unerfüllte Bedürfnisse oder Herzenswünsche, Knoten, fehlgeleitete Energien in unserem Leben gibt oder wo wir unseren Raum nicht wirklich einnehmen und uns darin sicher fühlen. Sie ist das Organ der Selbstwirksamkeit und zeigt auf, wo wir „kein Gewicht haben“ oder uns nicht gesehen fühlen.

In diesem Workshop lernen wir die Schilddrüse aus spiritueller, yogischer und physiologischer Sicht (Unter / Überfunktion, Knoten, Autoimmunerkrankungen) kennen und erfahren, wie wir mit Hormonyogaübungen, Meditationen, Mindset, Ernährung, Phytotherapie und mehr dazu beizutragen können, aktivierend oder – indirekt - dämpfend auf ihre Hormonproduktion einzuwirken, insgesamt das Drüsensystem auszugleichen und uns in Kontakt mit den Kehlchakrathemen innere Wahrheit und Selbstaussdruck zu bringen.

Samstag, 4. März 2023, 9.30-14.30 Uhr, 108 €

Info und Anmeldung: Anand Seitz, Yoga@AnandNivas.de, Tel. 04242 597169



Institut für Yoga, Beratung und Training
28203 Bremen Tel. 04242 / 597169 www.AnandNivas yoga@AnandNivas.de