

Hormonyoga im Kundalini Yoga

Unterstützung & Beistand in den hormonellen Transformationsphasen

Folgende Themen werden uns beschäftigen:

- ④ physiologische Ursachen und Auswirkungen von hormonellen Ungleichgewichten (Wechseljahre, Menstruation, Fruchtbarkeit, PMS etc.);
- ④ vertiefendes Wissen über das Drüsensystem aus yogischer, medizinischer und spiritueller Sicht;
- ④ effektive Yogaübungen und Meditationen für Keimdrüsen, Nebennieren, Schilddrüse, emotionale Stabilität, Ausgeglichenheit und Selbstheilung;
- ④ umfangreiche Materialien für den individuellen Transfer in Alltag und Yogaunterricht;
- ④ Techniken für natürliche Selbstautorität und die Fähigkeit, die Potentiale von Transformationsprozessen zu erkennen;
- ④ die Anbindung an die eigene Weiblichkeit, die Adi Shakti, die weibliche Schöpferinnenkraft und Weise Frau in uns, für ein erfülltes Leben voller Licht, Freude und Kreativität.

Teilnahme und Zertifizierungsmöglichkeiten

Die vier Module (Fr – So) können **einzelnd belegt werden**. Sie sind für betroffene Frauen und Yogalehrerinnen aller Traditionen offen und setzen **keine Vorerfahrungen voraus**. Die Teilnahme an allen Modulen ermöglicht den Abschluss „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“. Die Module sind für KY-Lehrerinnen als Fortbildung anerkannt.

Dr. Anand Kaur M. Seitz

ist promovierte Sozialwissenschaftlerin, Yogalehrerin seit 1992, KRI-Leadtrainerin, und leitet das „ANAND NIVAS - Institut für Yoga, Beratung und Training“. Autorin von „Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien“ und „Glückliche Wechseljahre. Hormonyoga, Ernährung und Pflanzenweisheit für den Weg zu dir selbst“. In ihrer Lehr- und Beratungstätigkeit unterstützt sie Menschen mit Hilfe und Rückenstärkung in ihren Transformationsprozessen.



ZEITEN DES WANDELS

4 Module für erfüllte Weiblichkeit, Hormongleichgewicht und Lebensglück

mit Dr. Anand Kaur Martina Seitz

- Einzelteilnahme & Quereinstieg möglich
- für betroffene Frauen & Yogalehrerinnen
- als Workshop, anerkannte Fortbildung oder Ausbildung zur Hormonyogalehrerin



ANANDNIVAS

INSTITUT FÜR YOGA, HORMONYOGA & BERATUNG
Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de
www.AnandNivas.de

HORMONYOGA ab Oktober 2024 Workshops & Ausbildungsmodule

MODUL A: GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA

Wege zum Hormongleichgewicht aus spiritueller,
medizinischer & phytotherapeutischer Sicht

Hannover, 8.-10. November 2024 Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h im Kundalini Yoga Zentrum Bliss, Limmerstraße 29, Anmeldung bis 10. Oktober 2024 (280 €, danach 310 €) bei Dorte Prem Hari Kaur Strehlow, Tel. 0511 2155138 oder 0176 608 928 15, bliss@kundaliniyogazentrum-bliss.de

MODUL B: HORMONELLER AUSGLEICH & LEBENSGLÜCK - VON 16 bis 99

Liebe, Lust & Fruchtbarkeit – Von PMS bis unerfüllter
Kinderwunsch - Hashimoto & Co. - Eierstöcke,
Nebennieren & Schilddrüse

Hannover, 21.-23. Februar 2025, Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h im Kundalini Yoga Zentrum Bliss, Limmerstraße 29, Anmeldung bis 23. Januar 2025 (280 €, danach 310 €) bei Dorte Prem Hari Kaur Strehlow, Tel. 0511 2155138 oder 0176 608 928 15, bliss@kundaliniyogazentrum-bliss.de

MODUL C:
HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT
Kräuter & Pflanzen als heilende & spirituelle
Begleitung - Weibliche Heilkraft & Identität –
Rhythmen der äußeren & inneren Natur

Hannover / Sagasfeld im Wendland, 16. – 18. Mai 2025, Fr. 17-21h, Sa. 9.30-21h und So. 7-16h, Wellnessdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde – Hitzacker, **Anmeldung bis zum 4. April März 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

MODUL D:
AUTHENTISCH LEBEN & ARBEITEN - MIT
KRAFT, VISION & LEIDENSCHAFT
Selbstfürsorge & Eigenmacht - Bauchspeicheldrüse:
Süße des Lebens; Leber & Darm: Helfer der
Drüsen – Die Gebärmutter: Zentrum weiblicher
Macht - Der weibliche Weg zur Erleuchtung

Hannover, 12.-14. September 2025, Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h im Kundalini Yoga Zentrum Bliss, Limmerstraße 29, Anmeldung bis 14. August 2024 (280 €, danach 310 €) bei Dorte Prem Hari Kaur Strehlow, Tel. 0511 2155138 oder 0176 608 928 15, bliss@kundaliniyogazentrum-bliss.de

**Kosten: €uro 280,- (Spätbucher €uro 310,-),
Modul C zuzüglich Kost & Logis**

*Weitere Termine, ONLINE- Workshops und
Videoangebote siehe www.AnandNivas.de
Numerologische & spirituelle Beratung
& Supervision nach Absprache.*



ANANDNIVAS

INSTITUT FÜR YOGA, HORMONYOGA & BERATUNG
Tel. 04242 / 597169 yoga@AnandNivas.de
www.AnandNivas.de