

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Resilienz und Selbstheilungskräfte fördern durch Yoga

Weiterbildung für Yogalehrer*innen und regelmäßig Yoga-Praktizierende

Datum: **13.02.2025 - 16.02.2025**

Dauer: 4 Tage

Leitung: **Sambhavi Sabina Meyer , Vira Drotbohm**

Preis: **595,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Diese Reihe von weiterführenden Modulen ist für Yogalehrende aller Traditionen und Yogastile offen. Jedes Modul besteht aus vielfältiger, themenbezogener Yogapraxis, Yoga-Faszien-Fitness, Pranayama, Tiefenentspannung, Fachvorträgen, Workshops, Meditation und Chanten. Sambhavi mit ihrer über 30-jährigen Erfahrung und ein Team aus geschätzten Gastdozent*innen geben mit Freude ihr verkörpertes.

Seminarbeschreibung

Freue dich auf eine nährnde Zeit in wohlthuender Atmosphäre unter Gleichgesinnten. Es erwartet dich Weiterbildung sowie persönliche Entwicklung, neue Inspiration und Impulse, die deine Yogakurse bereichern und den inneren Weg neu beleben. Wenn du schon lange praktizierst, wirst du hier eine neue Bewegungsqualität erfahren und deine eigene Übungspraxis verfeinern sowie dein Wissen vertiefen.

An diesem Fortbildungswochenende legen wir den Fokus auf restoratives Yoga zur Stärkung der Resilienz und Selbstheilungskräfte, vertiefendes Yin Yoga, Asanas in Bezug auf die Meridiane, Stärkung der Atemkapazität und der

Lungengesundheit.

Inhalte

- Halt und Sicherheit gebende Asanapraxis
- Übungen bei Erschöpfung und Niedergeschlagenheit
- Therapeutische Atemübungen bei reduzierter Atemkapazität zur Förderung der Lungengesundheit und Vitalität
- Angepasstes Pranayama, hilfreich auch bei Angstzuständen
- Klares Denken fördern

Expertise der Dozentinnen

- Vira Dotbohm:
Yin Yoga, restauratives Yoga zur Regeneration und Selbstregulation
- Sambhavi Sabina Meyer:
Yoga für Faszien-Fitness und modernes Beckenbodentraining nach Dr. Schleip und Divo Müller, Yoga für Frauen, Yoga für das Herz, Yoga in der Therapie, Ayurveda und Ernährung

Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch mit Sambhavi Sabina Meyer.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Weitere Module

Heilsames Yoga bei chronischen Erkrankungen und Einschränkungen

22. - 25.08.2024

Yoga, Ayurveda und ausgleichende Ernährung

24. - 27.10.2024

Hara Awareness, Erdung, Zentrierung und Yoga für Frauen

12. - 15.12.2024

Yoga-Faszien-Fitness nach Dr. Schleip

03. - 06.04.2025

Die spirituelle Psychologie des Yoga

26. - 29.06.2025

Förderung

Das Land NRW fördert Bildung. Bei Fragen steht dir deine Ansprechpartnerin gerne zur Verfügung.

Bildungsscheck: Bezuschussung bis 500 € pro Weiterbildung.

www.mags.nrw/bildungsscheck