

Soforthilfe-Yoga | FP

Dieser Kurs bietet für 15 gängige Symptome wie Kopf-oder Rückenschmerzen Soforthilfe durch Yoga. Zu jedem Symptom gibt es drei bis fünf Übungen die die Beschwerden lindern; außerdem Meditationen (mit Fokus auf der Atmung), die die Selbstheilung unterstützt, Mudras (Handbewegungen) die die jeweils entscheidenden Akkupressur-Punkte stimulieren und SOS-Tips für schnelle Hilfe bei Notfällen.

Dabei wird sowohl auf physische als auch auf mentale Beschwerden eingegangen und somit die Verbindung von Psyche und Körper integriert. Die Übungen, Meditationen und Atemübungen sind so ausgewählt, dass die leicht für Patienten anwendbar sind.

Kursinhalte:

- Starke Nerven
- gesunder Schlaf
- Entspannung
- widerstandsfähiges Immunsystem
- stabiler Hormonhaushalt
- vitaler Atem
- entspannter Nacken
- kräftiges Herz
- schlanke Figur

Leitung	Miriam Wessels Heilpraktikerin
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	30.11.2018
Ende	02.12.2018
Kurszeiten	Fr. 30.11., 10:00 - 19:00 Uhr Sa. 01.12., 09:00 - 18:00 Uhr So. 02.12., 09:00 - 16:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseur, Heilpraktiker, Ärzte
Fortbildungspunkte	