



# Yoga und das Herz

Seminar mit

**Angelika Neumann**

Herz- und Kreislauferkrankungen gehören zu den am weit verbreitesten Erkrankungen. Auch im Yogakurs treffen wir häufig auf Menschen mit Herzproblemen. Die Risiken für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung liegen häufig im Lebensstil (Ernährung, Bewegung, Umgang mit Stress und Emotionen). Schon in den ältesten Yoga-Traditionen steht das Herz im Mittelpunkt der Übungspraxis. Es wird angesehen als der einzige Ort, von dem aus uns wahre Erkenntnis möglich ist und gilt als die Wohnstatt des Selbst. Wenn das Herz leidet, ist deshalb unsere zentrale Kraftquelle betroffen. Yoga geht davon aus, dass in jedem Menschen ein großes Potential zur Harmonisierung von vorhandenen Störungen vorhanden ist. Wichtig ist, Yoga so zu üben und zu vermitteln, dass es dem jeweils einzelnen Menschen auch wirklich angemessen ist. In anerkannten Yogastudien wird die positive Wirkung von Yoga -auf das Herz nachgewiesen. In diesem Seminar werden die Techniken des Yoga, āsana und prāṇāyāma, Visualisierungen, Rezitationen und die Meditation unter diesem Aspekt betrachtet. Ergänzend wird ein erprobtes Konzept - die Ornish-Herz-Therapie – vorgestellt, in der neben Yoga eine „herzgesunde Ernährung“ ein wichtiger Pfeiler ist. Ziel dieses Seminares ist, das nötige Rüstzeug zu erwerben, um die eigene Kompetenz und Sicherheit im Umgang mit betroffenen Teilnehmer\*innen im Yogaunterricht zu erhöhen.



**Angelika Neumann**

Dipl. Chemikerin  
Heilpraktikerin  
Yogalehrerin BDY/EYU seit 1986  
Certified Yoga Teacher KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation)  
Rückenschulleiterin (Gesunder Rücken – besser leben)  
Zertifizierte Trainerin für „Rückenbraining“  
Ayurvedatherapeutin  
NLP-Master-Practitioner; Suggestopädin  
Gehirntrainerin – MAT; mentales Aktivierungstraining (Gesellschaft für Gehirntraining)  
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin DFA

Termin: 17. – 19. April 2020

Zeiten: Fr 17-20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- Euro