



Yoga und Verdauung

Seminar mit

Angelika Neumann

Viele Menschen klagen über Verdauungsstörungen. Die Folgen sind Energieverlust, Leistungsabfall, Müdigkeit und eine Schwächung des Immunsystems. Eine gute Verdauung ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Der Verdauungstrakt ist durch seine vielfältigen Nervenverbindungen ein sensibler Bereich, der auf psychosomatische Vorgänge und auf Stoffwechselstörungen reagiert. Mit Yoga können wir die Verdauung harmonisieren und beleben. Konzepte aus dem Ayurveda, neue Erkenntnisse der Ernährungslehre sowie Hinweise für einen gesünderen Lebensstil, helfen uns das verlorene Gleichgewicht wieder zu finden und damit neue Kraft und Energie zu gewinnen.

- Inhalte:**
- Wie funktioniert unsere Verdauung, Häufige Krankheitsbilder
 - Gezielte Yogaprogramme zur Harmonisierung
 - Die Energiekonzepte Langhana und Brmhana
 - Agni – das Verdauungsfeuer - die Kraft in unserer Mitte
 - Die Bedeutung des Mikrobiom
 - Hinweise aus dem Ayurveda für eine gesunde Verdauung
 - Mind-Body-Medizin



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: 23. – 25. Oktober 2020

Zeiten: Fr 17-20.15h

Sa 9 – 18h

So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- Euro