

# Yoga-Therapie und Regeneration

## Therapeutische Anwendungen für die Heilpraxis anhand von Eigenerfahrung

Bewegung, Bewusstheit und Naturerleben sind wesentliche Elemente zur Förderung der Gesundheit sowie der körperlichen und seelischen Entwicklung.

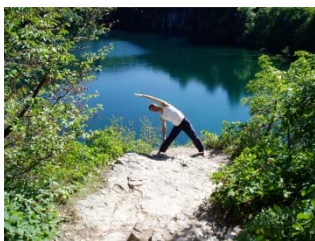
In der **Yoga-Therapie und Regenerationswoche** erlernen wir Inhalte und Übungen, die wir als Therapeuten, Heiler und Berater sehr effektiv und bereichernd mit Klienten in der Heilpraxis anwenden können. Voraussetzung dafür ist die lebendige und regenerativ-erholsame Eigenerfahrung, die wir in dieser Woche erleben werden. Wir werden diese Woche sehr naturnah gestalten und viele Übungen auch im Freien (Garten, Natur...) praktizieren.



### Inhalte des Yoga-Therapie Aufbauseminares 2025

- Die heilsame Kraft des Atems
- Die Atemqualitäten der verschiedenen Yogaübungen
- Die 7 Haupt-Chakren
- Anregung, Harmonisierung und Entwicklung der Chakren mit Yoga

**Termin 2025:** Sonntag, den **27.07.2025** (16 Uhr) bis Samstag, den **02.08.2025** (12 Uhr)



**Leitung:** Rainer Körner (Heilpraktiker, Yoga- und Atemtherapeut)

**Seminarort:** In der Natur und Seminarhaus SanaSophia, Niggeln 37 1/7, D-83676 Jachenau

**Seminarbeitrag:** 595 € (für Seminarleitung)

## Mögliche Naturunternehmungen (mit Yoga) rund um Jachenau

- ✚ Ausgesuchte Wanderungen zu kraftvollen Naturplätzen
- ✚ Gebirgsbachwanderungen (zu schönen Wasserfällen und einsamen Badeplätzen)
- ✚ Seenwanderung mit herrlichen Ausblicken auf die Berge
- ✚ Gemeinsames Stand Up Paddling (SUP) am Walchensee (mit Einführung ins Paddeln und Yoga auf dem SUP-Brett)



### Familienangehörige

sind im Umfeld des Seminars und auch für einzelne Aktivitäten (Essen, Wanderungen, Paddeln,...) herzlich willkommen!



### Mitzubringen sind:

Yogamatte (Decke); Sitzkissen; Schuhe, die nass werden dürfen, z.B. Outdoor-Sandalen; Wanderschuhe oder Sportschuhe; Selbstverpflegung (bei Bedarf); Regenhose; Regenjacke; evtl. Fahrrad

**Rechtzeitige Zimmerbuchung (evtl. Ferienwohnung) wird empfohlen!!!**

**Für ein ruhiges Ankommen kann auch die Anreise einen Tag vorher sinnvoll sein, ebenso für die Abreise kann ein weiterer Tag in der Jachenau geplant werden.**