



# Hormonyoga im Kundalini Yoga

Shakti Power in  
Zeiten des Wandels

**Hannover, 8.-10. November 2024**

## **GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA**

**Wege zum Hormongleichgewicht -  
aus yogischer, spiritueller, medizinischer und  
phytotherapeutischer Sicht (Modul A)**

**mit Dr. Anand K. Martina Seitz**

**Fr 18-21h, Sa 9-18.30h, So 9-16h im Kundalini Yoga Zentrum Bliss,  
Limmerstraße 29, Anm. bis 10. Oktober 2024 (280 €, danach 310 €) bei  
Dorte Prem Hari Kaur Strehlow, Tel. 0511 2155138 oder 0176 608 928 15,  
bliss@kundaliniyogazentrum-bliss.de**



**Institut für Yoga, Beratung und Training**

**Tel. 04242 / 597169 [www.AnandNivas](http://www.AnandNivas) [yoga@AnandNivas.de](mailto:yoga@AnandNivas.de)**

# GLÜCKLICHE WECHSELJAHRE MIT HORMONYOGA

## Wege zum Hormongleichgewicht (Modul A)

Die Wechseljahre können eine echte Herausforderung sein. Das Wissen um die physiologischen und hormonellen Hintergründe, die psychischen Auswirkungen, die Prophylaxe und den Umgang mit den Beschwerden ist unfassbar hilfreich, um sich proaktiv zu den Veränderungen zu verhalten und sie als sinnerfüllte und produktive Lebensphase wahrzunehmen, die uns Frauen als Meisterinnen des Wandels und Schöpferinnen unserer Lebenswelt kennzeichnet und in ein erfülltes Leben als Weise Frau und Verkörperung der Shakti mündet. Deshalb erforschen wir gemeinsam, wie wir den Wandel freudvoll erleben und gestalten können, und befassen uns damit:

- Wege zu finden, um alte Konditionierungen aufzulösen, den Sinn von Umbruch und Transformation zu erkennen, emotionale Stabilität, inneren Frieden und ein starkes Nervensystem aufzubauen;
- fundiertes Hintergrundwissen zum Hormonsystem zu erarbeiten;
- den Einfluss von Ernährung, Phytotherapie, Heilkräuter, Bachblüten, Homöopathie, Schüsslersalze, Akupressurpunkte für das Hormongleichgewicht zu erkennen;
- spezielle und besonders effektive Übungen, Sets und Meditationen für das Drüsensystem kennenzulernen;
- umfangreiche Materialien für den individuellen Transfer in den Alltag und den Yogaunterricht zu erhalten.

Der Workshop ist für Frauen und Yogalehrerinnen aller Traditionen konzipiert, vor, in und nach den Wechseljahren, mit oder ohne Yogaerfahrung. Er ist Baustein von insgesamt 4 Ausbildungsmodulen, die einzeln belegt werden können; ein Quereinstieg ist also jederzeit möglich. Anerkannte Fortbildung für Kundalini - Yogalehrerinnen. Eine Zertifizierung zur „Hormonyogalehrerin im Kundalini Yoga“ (siehe [www.AnandNivas.de](http://www.AnandNivas.de)) setzt die Teilnahme an allen Modulen und am Zertifizierungsprozess voraus.

## Hormonyoga-Aufbauseminare 2024 - 2025 in Hannover (Modul B-D)

### MODUL B: 21.-23. Februar 2025

#### HORMONYOGA FÜR HORMONAUSGLEICH & LEBENSGLÜCK - VON 16 bis 99

Liebe, Lust & Fruchtbarkeit – Das Hormonmobile der Eierstöcke, Nebennieren und Schilddrüse

### MODUL C: Hannover / Sagasfeld im Wendland, 16. – 18. Mai 2025

#### HORMONYOGA & PFLANZENWEISHEIT in Sagasfeld im Wendland (mit Übernachtung)

Kräuter und Pflanzen als heilende Präsenz und spirituelle Begleitung - Weibliche Heilkraft & Identität – Rhythmen der äußeren und inneren Natur

### MODUL D: 12.-14. September 2025

#### AUTHENTISCH LEBEN & ARBEITEN - MIT KRAFT, VISION & LEIDENSCHAFT

Selbstfürsorge & Eigenmacht - Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm - Der weibliche Weg zur Erleuchtung



*Dr. Anand Seitz, Jg. 1959, ist Dipl. Yogalehrerin, Personaltrainerin, Numerologin, Lebensberaterin und Coach. KRI-Leadtrainerin für Kundalini Yoga Ausbildungen. Autorin von "Kundalini Yoga. Harmonie für Körper und Seele durch die Chakra-Energien" und „Glückliche Wechseljahre, Hormonyoga, Ernährung und Mindset für den weg zu dir selbst Lebensphase“. Einer ihrer Schwerpunkte ist die lebendige Arbeit mit Menschen, die in der persönlichen Beratung Unterstützung für ihre spezifischen Transformationsprozesse suchen.*

**Numerologische Beratung und Supervision (auch Tel. / via Zoom) nach Vereinbarung**