



Wann wenn nicht jetzt?

Wann wenn nicht jetzt, liebe Leserin und lieber Leser – jetzt im Frühling – ist ein guter Zeitpunkt, etwas für unsere Knochen zu tun? Da die Knochendichte bei Männern und Frauen bereits ab dem 30 Lebensjahr kontinuierlich abnimmt und sich dieser Prozess über das 50igste Lebensjahr hinaus normalerweise beschleunigt, sind Yoga und Ayurveda ideale Schwesterwissenschaften, um diesem Prozess vorzubeugen, ihn abzubremsen oder aufzuhalten. Am 27. Mai 2023 gibt es einen [Osteoporose Yogatherapie-Tag](#) im neuen Kurzformat von 8-12:30 Uhr. Einen Artikel zum Thema Knochendichte findet ihr [hier](#).

Zusätzlich wird es für ALLE Interessenten und Betroffene offen noch drei [Osteoporose Übungsstunden](#) zur Live-Online-Teilnahme inkl. Videoaufzeichnung geben: mittwochs von 8-9 Uhr am 31.05.23, 14.06.23 und 21.06.23.

Weitere spannende Yogatherapietage zum Thema "Wirbelsäule" und "Yoga rund um den Stuhl" findet ihr [hier](#).

Auf English findet unser erstes wochenendbasiertes „[100-hours Yoga Therapy Foundation Training](#)“ live aus Prag oder Online via Zoom statt. Das erste Wochenende zum Thema Āsana startet am 19. Mai 2023. Video

Für alle erfahrenen YogalehrerInnen, die Lust auf eine reine Live-Interaktion und den intensiven Austausch im Rahmen des Yogatherapie-Symposiums haben, hier noch einmal der Hinweis auf unser Treffen im [Ökodorf Siebenlinden](#) vom 31. August bis 3. September 2023.

Das Mentoring [LeMoMo](#) im Mai findet ausnahmsweise am vorletzten Montag, den 22. Mai statt mit [Anke Schneider](#), die sich auf Yogatherapie bei Migräne nach der Ausbildung spezialisiert hat.

Euch ALLEN einen wunderbaren Start in den nun endlich beginnenden Frühling mit aufblühenden Lebensgeistern im Einklang mit der Natur – Günter und Katharina

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)



