

# Jóga og áfallastreita

Heilun á opnum ævisárum með jóga

Öflugt námskeið og viðbótarmenntun  
með Nicole Witthoefft

í Hafnarfirði, staðsetning nánar  
tilkynnt síðar

04. – 06.10.2019

**Um Nicole** Nicole Witthoefft  
Siri Adi Kaur er sálfræðimenntaður  
jógakennari og kennir Gestalt- og  
jógameðferð. Hún hefur áratuga  
langa og víðtæka reynslu af vinnu  
með fólki með áfallasögu og hefur  
því djúpa þekkingu á skilvirkri  
batavinnu í gegnum jóga. Nicole er  
einstaklega hjartahly og næm. Á  
námskeiðum sínum skapar hún  
heilandi, opið rými sem býður upp  
á tækifæri til andlegs vaxtar.

**Markmið námskeiðsins**  
Námskeiðið veitir öruggan ramma  
fyrir þig til að skilja betur eigin  
reynslu, sár og einkenni  
áfallastreitu. Þú munt fá faglega  
hjálp við að stíga næstu skref í átt  
að djúpri heilun og auknu innra  
öryggi.  
Ef þú ert jógakennari, þá er þetta  
þriggja daga námskeið þjálfun fyrir  
þig í áfallamiðuðu jóga. Þú lærir að  
vinna með fólki með áfallastreitu á  
námskeiðum þínum/í einkakennslu  
og öll grundvallaratriði til að skilja  
hvernig áföll hafa áhrif á huga  
okkar og líkama.

**Fyrir hverja:** Jógakennara og  
einstaklinga með áfallasögu.

## Dagsetning og tímar

04.10.19 – 10.00-17:00

05.10.19 – 10:00-18:00

06.10.19 – 10:00-16:00

## Verð

Staðfest fyrir 15.08.: 41.900 ISK  
– ca. 310 Euro

Eftir 15.08.: 46.900 ISK  
– ca. 345 Euro

## Nánari upplýsingar

### Friederike Berger

hugarro@hugarro.is / sími:  
8694657

### Nicole Witthoefft Siri Adi Kaur

www.yogaundtraumaheilung.de