

Themengebiete für Seminare und Workshops

Prof. Dr. Martin Mittwede

Die Seminare beinhalten in der Regel Praxiselemente der Selbsterfahrung wie Achtsamkeits-, Visualisierungs- und Meditationsübungen und Reflektion

Yoga, Ayurveda, Spiritualität und Indien

Yoga: Geschichte und Traditionen – Der lebensbejahende und integrative Yoga, Jnana-, Karma- und Bhakti-Yoga, Tantra-Philosophie, Hatha Yoga, Ethik, Karma und Dharma, ...

Yoga: Vertiefung – Yoga Sutras in der Tiefe verstehen, Hathayogapradipika, Bhagavad Gita, Upanishaden, ...

Ayurveda: Systematik, Gesundheit und Krankheit, Lebensstil und Prävention, Ernährung, Psychologie und Psychosomatik

Spiritualität: Meditation, Achtsamkeit, Stille, Selbsterfahrung, veränderte Bewusstseinszustände, spirituelle Erfahrungen, Imagination, innere Bilder, ...

Psychologie und Psychosomatik

innere Bilder und Träume

Archetypische Strukturen in der Seele – die Begegnung mit dem Schatten, Anima und Animus, Selbst, ...

Lebensphasen und Krisen, Lebenssinn und Lebensaufgaben

Innere Ressourcen, Salutogenese, Intuition

Psychosomatik: Sprache der Symptome, Bedeutung der Krankheitsbilder, ...

Gesundheit und Ernährung

Traditionelle Ernährungsformen und moderne Wissenschaft

Ernährungsformen und Diätetik

Das Balance-Modell als Leitfaden für das Lifestyle-Management

Auf der Suche nach dem inneren Heiler

Prof. Dr. Martin Mittwede



Prof. Dr. Martin Mittwede hat indische Sprachen und Religionswissenschaft studiert. Seine tiefgehende Kenntnis der Originalschriften des Yoga, der indischen Philosophie, des Buddhismus und der Ayurveda-Medizin gibt seinen Seminaren eine besondere Dimension, in der die Ursprünglichkeit der alten Weisheiten aufleuchten kann. Dies verbindet er gleichzeitig mit der Lebenspraxis und Alltagswirklichkeit sowie modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Jedes Seminarthema beinhaltet auch praktische Übungen, Selbsterfahrung und das achtsame, liebevolle Anschauen der inneren Prozesse, die über die Übungen aktiviert werden.

Seine langjährigen Erfahrungen in der Gesundheitsförderung und der eigenen psychotherapeutischen Praxis bereichern die Ausgestaltung der Themen.

Kontakt

Prof. Dr. Martin Mittwede
An der Hütmauer 2
63599 Biebergemünd
Tel.: 0176 / 24159749
dr.mittwede@t-online.de
www.mittwede.net