

Yoga – ein Weg aus Stress und Burnout?

Workshop

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Wir alle erleben die unterschiedlichsten Arten von Stress. Stress bezeichnet einen Zustand von Nervosität, Überanstrengung, Erschöpfung, Verkrampft- und Gereiztheit. Er ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten, physischer und psychischer Probleme. In diesem Kurzworkshop beschäftigen wir uns damit, inwieweit Yoga-Übungen einen Ausweg bieten. Im Yoga lernen wir eine achtsame und hilfreiche Beobachtung der Gedanken, des

Atems, des Körpers. Der Atem ist die Brücke zwischen Geist und Körper; nach und nach verbinden wir unseren Körper mit dem Atem und erfahren eine innere Aufrichtung und Ganzheit. Unser Geist kommt zur Ruhe. Wir nehmen uns als richtig und komplett an, im jetzigen Moment und richten unseren Blick von außen nach innen. Wir führen Bewegungen achtsam aus und nehmen die eigene Belastungsgrenze wahr.

Der Workshop beinhaltet Yogatheorie und kleine sanfte Übungsreihen mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemarbeit) und Yoga Nidra (Tiefenentspannung) sowie eine kleine Meditation.

Bitte folgendes mitbringen: bequeme Kleidung und Socken
Falls vorhanden, Yogamatte, Meditationskissen und eine warme Decke.

Das Seminarangebot richtet sich an alle Fachkräfte aus dem Beauty- und Wellnessbereich sowie an weitere Therapeutengruppen.

Termine:

Fr. 07.05.2027

10:00-16:00 Uhr

Preis:

120,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSC111070527

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

