



Yoga: Stress abbauen - Workshop (Kleingruppe)

Beschreibung	Yoga bietet viele Mittel, die uns bei der Stressbewältigung im Alltag sowie im Berufsleben unterstützen können. Erfahren Sie in gezielt ausgewählten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wie Sie Stresssituationen aktiv vorbeugen oder ihnen akut begegnen können.
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress?• Wie können Sie mit Stress umgehen?• Wie können Sie ein Burn-Out oder eine berufliche Überlastungssituation vermeiden?• Yoga-Übungen: Körperhaltungen und dynamische Abläufe, Atem- und Entspannungsübungen• Anregungen zu einem bewussten Umgang mit sich selbst: Wie können Organismus und Geist gestärkt werden? Hierbei werden auch Aspekte aus der indischen Gesundheitslehre Ayurveda mit einbezogen.• Raum für Fragen und Austausch
Voraussetzung	Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.
Zielgruppe	alle Interessierten
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie können Stresssituationen bewältigen.• Sie sind physisch und mental gestärkt.• Sie finden im Alltag Harmonie und Ruhe.
Datum	auf Anfrage / D_86802
Dauer	Total 3.00 Lektion(en)
Preis	CHF 66.00
Durchführungsort	Klubschule Migros Brig (in Planung)