



# Yoga: Stress abbauen / Workshop

<b>Beschreibung</b>	Yoga bietet viele Mittel, die uns bei der Stressbewältigung im Alltag, wie auch im Berufsleben unterstützen können. Erfahren Sie durch gezielt ausgewählten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wie Sie Stresssituationen aktiv vorbeugen und bewältigen können.
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist Stress?</li><li>• Wie können Sie mit Stress umgehen?</li><li>• Wie können Sie ein Burn-Out oder eine berufliche Überlastungssituation vermeiden?</li><li>• Anregungen zu einem bewussten Umgang mit sich selbst</li><li>• Yoga-Übungen: Körperhaltungen und dynamische Abläufe, Atem- und Entspannungsübungen</li></ul>
<b>Voraussetzung</b>	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
<b>Zielgruppe</b>	Alle
<b>Lernziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sie können Stresssituationen bewältigen.</li><li>• Sie sind physisch und mental gestärkt.</li><li>• Sie finden im Alltag Harmonie und Ruhe.</li></ul>
<b>Anschluss- Fortsetzungsangebote</b>	Yogakurse
<b>Datum</b>	09.03.2019 / E_1210876
<b>Zeit</b>	09:30 - 12:20 h
<b>Wochentage</b>	Sa
<b>Dauer</b>	1 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 54.00
<b>Durchführungsort</b>	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
info.fr@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Yoga: Stress abbauen / Workshop

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	09.03.2019	09:30 - 12:20

**Klubschule Migros  
Frauenfeld**  
Bahnhofplatz 70-72  
8500 Frauenfeld

Tel. +41 58 712 44 50  
[info.fr@gmos.ch](mailto:info.fr@gmos.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

