



Yoga - Stress abbauen Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Beschreibung

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 oder ihnen akut begegnen können.

Inhalt

- Was ist Stress?
- Wie können Sie mit Stress umgehen?
- Wie können Sie ein Burn-Out oder eine berufliche Überlastungssituation vermeiden?
- Anregungen zu einem bewussten Umgang mit sich selbst
- Yoga-Übungen: Körperhaltungen und dynamische Abläufe, Atem- und Entspannungsübungen

Voraussetzung

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Zielgruppe

Erwachsene ab 18 Jahren

Lernziele

- Sie können Stresssituationen bewältigen.
- Sie sind physisch und mental gestärkt.
- Sie finden im Alltag Harmonie und Ruhe.

Anschluss- Fortsetzungsangebote

Yogakurse

Datum

24.01.2019 - 28.03.2019 / E_1265522

Zeit

19:15 - 20:05 h

Wochentage

Do

Dauer

10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 230.00

**Klubschule Migros
Winterthur**
Rudolfstrasse 11
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45
info.wi@gmos.ch
klubschule.ch





Yoga - Stress abbauen Kleingruppe



Garantierte Durchführung

Durchführungsort

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Do	24.01.2019	19:15 - 20:05
2 Do	31.01.2019	19:15 - 20:05
3 Do	07.02.2019	19:15 - 20:05
4 Do	14.02.2019	19:15 - 20:05
5 Do	21.02.2019	19:15 - 20:05
6 Do	28.02.2019	19:15 - 20:05
7 Do	07.03.2019	19:15 - 20:05
8 Do	14.03.2019	19:15 - 20:05
9 Do	21.03.2019	19:15 - 20:05
10 Do	28.03.2019	19:15 - 20:05