



# 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>	22.11.2019 / E_1305721		
<b>Zeit</b>	18:30 - 21:20 h		
<b>Wochentage</b>	Fr		
<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		
<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Fr	22.11.2019	18:30 - 21:20