



Business Yoga



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Der stressige Berufsalltag verlangt einiges ab von unserem Körper. Der ständige Aktionismus braucht einen Ausgleich, damit der Körper sich erholen und zur Ruhe kommen kann. Business Yoga ist speziell auf diese Bedürfnisse ausgerichtet. Durch eine achtsame Yoga-Praxis lernen Sie wieder durch bewusste Bewegungen und Übungen- jedoch ohne extreme Verrenkungen oder Kopfstände- Bezug zu Ihrem Körper zu erlangen. Yoga hilft, Stress abzubauen, eigenen Ressourcen zu stärken und stressverstärkende Verhaltensmuster und Gedanken aufzulösen. Ganz ohne Leistungsdruck und Wettbewerb. Die Stunde wechselt zwischen fordernden, kräftigenden, teilweise dynamischen und andererseits tief dehnende und entspannenden Körperübungen (Asanas), beinhaltet Konzentrations- und Entspannungsübungen und kurze Meditationen zum Rückzug der Sinne- ideal als Ausgleich für einen anstrengenden Berufsalltag.

Inhalt

- Theoretische Einführung in die Philosophie des Yoga
- Stress verstehen: Stressoren, persönliche Stressverstärker, physische und psychische Stressreaktionen
- Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen sowie Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen
- Kennenlernen der Auswirkungen von Yoga auf Ihren Geist und Körper

Voraussetzung

Der Kurs ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet

Zielgruppe

Alle Menschen, die beruflichem Stress ausgesetzt sind und etwas für Ihr Wohlbefinden tun wollen.

Lernziele

- Sie lernen tiefe Entspannung und innere Zufriedenheit.
- Sie erhöhen Ihre körperlichen und geistigen Ressourcen, werden gelassener im Alltag und können sich Ihren beruflichen Aufgaben konzentriert und fokussiert widmen.
- Sie verstehen, was Yoga in Ihrem Körper und Ihrer Psyche bewirkt und können Yoga in Ihren Alltag einbauen und selbstständig ausführen.
- Sie verbessern Ihre Muskulatur, Ihre innere und äussere Körperhaltung
- Sie verbessern durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Bewusstsein Ihre innere Ausgeglichenheit und Leistungsfähigkeit und werden widerstandsfähiger gegen Stress

Datum

07.01.2020 - 10.03.2020 / E_1368876

Zeit

12:35 - 13:25 h

Wochentage

Di

Klubschule Migros
Limmatplatz
Limmatstrasse 152
8005 Zürich

Tel. +41 44 278 62 62
kundenservice-center@gmz.migros.ch
klubschule.ch





Business Yoga



Garantierte Durchführung

Dauer 10 Kurstag(e). Total 10.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis CHF 220.00
Durchführungsort Klubschule Limmatplatz, Limmatstrasse 152, 8005 Zürich

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Di	07.01.2020	12:35 - 13:25
	2 Di	14.01.2020	12:35 - 13:25
	3 Di	21.01.2020	12:35 - 13:25
	4 Di	28.01.2020	12:35 - 13:25
	5 Di	04.02.2020	12:35 - 13:25
	6 Di	11.02.2020	12:35 - 13:25
	7 Di	18.02.2020	12:35 - 13:25
	8 Di	25.02.2020	12:35 - 13:25
	9 Di	03.03.2020	12:35 - 13:25
	10 Di	10.03.2020	12:35 - 13:25