



Spielerisch leicht zu mehr Resilienz

Beschreibung

Stark durch Resilienz! In diesem Tagesseminar lernen Sie mit HeartMath® und Lachyoga zwei wirkungsvolle Methoden zur Stärkung Ihrer persönlichen Resilienz kennen. Als resiliente Menschen können wir besser mit unseren eigenen Emotionen umgehen; dadurch gelingt es uns, möglichst gesund, glücklich und leistungsfähig zu werden. Genau an diesem Punkt setzt die HeartMath®-Methode an und ermöglicht mit einfachen und in jeder Situation anwendbaren Übungen die Stärkung der eigenen Resilienz sowie der Entspannungsfähigkeit. Lachyoga ergänzt die HeartMath®-Methode und bringt mehr Leichtigkeit ins Leben. Nebst den vielen positiven Effekten, die das Lachen auf die Gesundheit hat, verhilft die Methode zu einem guten Körpergefühl. Im Rahmen dieses Seminars lernen Sie beide Methoden in Theorie und Praxis kennen und erfahren deren Wirkung am eigenen Körper.

Inhalt

- Wirkungsweise der Emotionen auf den Energiehaushalt und die Gesundheit
- Kohärenz Herz-Hirn
- Resilienz: Begriffserläuterung aus heutiger Sicht
- Kennenlernen und Anwenden einzelner HeartMath®-Übungen
- Biofeedback-Messung live miterleben
- Entstehungsgeschichte von Lachyoga
- Wirkung von Lachyoga auf die Gesundheit
- Aufbau von Lachyoga kennenlernen und praktisch anwenden

Voraussetzung

- Interesse an zielführenden Entspannungsmethoden
- Offenheit, zwei neuartige, wirkungsvolle und wissenschaftlich fundierte Entspannungsansätze kennenzulernen

Zielgruppe

- HeartMath® und Lachyoga eignen sich besonders für Personen,
- die das Bedürfnis nach einer höheren Resilienz / Widerstandsfähigkeit haben
 - die den Umgang mit Stress verbessern möchten
 - die ihre Kreativität, Intuition, persönliche Effizienz und Klarheit steigern möchten

Lernziele

- Sie kennen die groben Zusammenhänge des emotionalen Erlebens und des Energiehaushaltes
- Sie lernen das Biofeedback-Messsystem von HeartMath® kennen
- Sie kennen einfach anwendbare Übungen, um die eigene Resilienz zu stärken und können diese anwenden
- Sie wissen um die vielfältig positiven Wirkungen des Lachens
- Sie können Lachyoga anwenden und kennen einzelne Übungen

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Spielerisch leicht zu mehr Resilienz

Anschluss-Fortsetzungsangebote	Hatha Yoga, Meditation, MBSR, Yoga Nidra		
Datum	29.10.2022 / E_1577818		
Zeit	09:00 - 16:50 h		
Wochentage	Sa		
Dauer	1 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 50 Minuten		
Preis	CHF 290.00		
Durchführungsort	Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen		
Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Sa	29.10.2022	09:00 - 16:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

