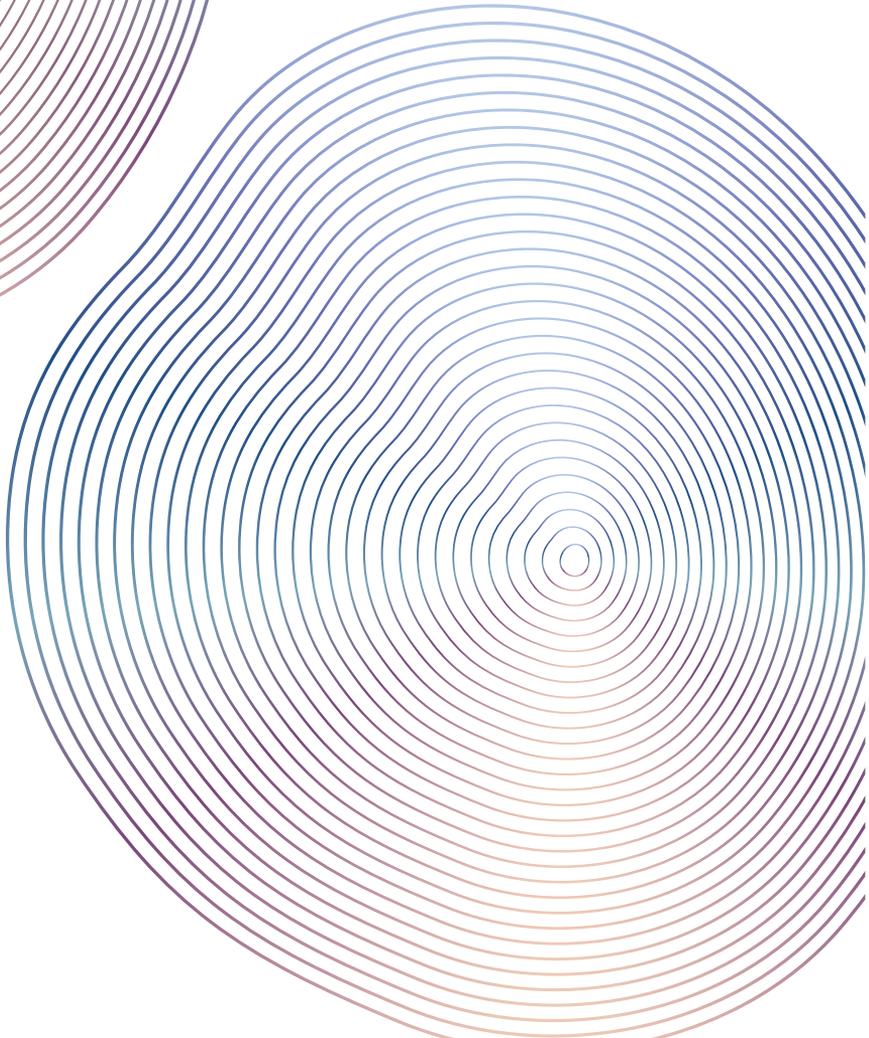
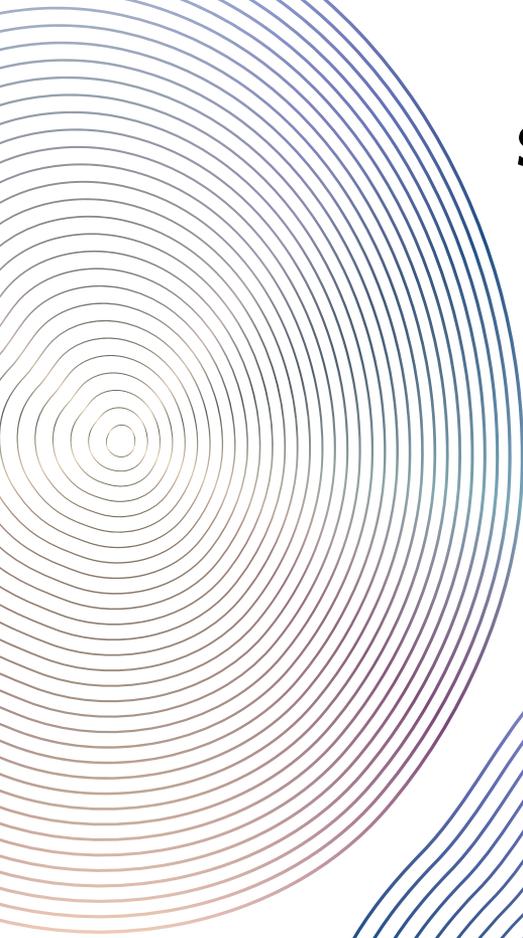


Stressbewältigung und Selbstregulation im Alltag mit Yoga und AlexanderTechnik





Stressbewältigung und Selbstregulation im Alltag mit Yoga und AlexanderTechnik

Erlebe, wie du deine Körper- und Selbstwahrnehmung als Schlüssel zur Stressbewältigung nutzen kannst. In diesem Kurs entwickelst du ein tieferes Verständnis für deine Stressreaktionen und lernst, achtsamer mit dir selbst umzugehen.

Durch gezieltes Experimentieren erlebst du, mit welchen Mitteln du dein Wohlbefinden aktiv gestalten kannst. Komm in Kontakt mit dir selbst und entdecke neue Wege zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit.

Was erwartet dich? – Durch einfache Yogaübungen und angeleitete Bewegungsexperimente die Achtsamkeit und das Bewusstsein für den Körper verfeinern.
– Mit Atem- und Entspannungsübungen die Wechselwirkung von Geist und Körper erfahren.
– Hilfreiches Grundlagenwissen zur Funktionsweise des autonomen Nervensystems und zur Bedeutung des Vagusnervs.
– Neue Spielräume erschliessen durch das Unterlassen des Reiz-Reaktion-Musters mittels mentaler Anleitungen.
– Einfache und alltagstaugliche Übungen aus dem Neuroyoga® zur gezielten Aktivierung des Vagusnervs und zur Regulation des Nervensystems.

Für wen: Der Workshop richtet sich an alle, die mit täglichen Herausforderungen gelassener umgehen und an eingeschliffenen Reaktionsmustern arbeiten möchten – unabhängig von Vorkenntnissen in AlexanderTechnik und Yoga.

Wann? 5. Januar 2025 | 10–17 Uhr mit Mittagspause

Wo? Namaste Yoga Baden, Kronengasse 20F, 5400 Baden

Jetzt anmelden! Mario Schenker info@alexandertechnik-schenker.ch
Kurskosten: CHF190
Anzahl Teilnehmer: mind. 8, max. 12

Kursleitung **Mario Schenker** | alexandertechnik-schenker.ch
Musiker, Komplementärtherapeut mit BZ Oda KT, Methode AlexanderTechnik

Barbara Dehm | musikundyoga.ch
Musikerin, dipl. Yogalehrerin YCH, Neuroyoga® Instructor

