



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 diesen Kursen entwickelst du ein tieferes Verständnis für deine Stressreaktionen und lernst, achtsamer mit dir selbst umzugehen.

Komme 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 aus der Polyvagaltheorie zur Funktionsweise des autonomen Nervensystems.
- Neue Spielräume erschliessen durch das Unterlassen des Reiz-Reaktion-Musters.
- Einfache und alltagstaugliche Übungen zur gezielten Aktivierung des Vagusnervs und zur Regulation des Nervensystems.
- Anregungen zur Selbstreflexion.

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? 15. März 2026 | 10 bis 17 Uhr mit Mittagspause
13. September 2026 | 10 bis 17 Uhr mit Mittagspause
Die Kurse haben verschiedene Inhalte zum gleichen Thema und können einzeln belegt werden.

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

Jetzt anmelden! Mario Schenker info@alexandertechnik-schenker.ch
Kurskosten pro Kurs: CHF 190
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

