



Yoga für das Nervensystem

Wochenendkurs in Ernen VS

17./18. Mai und 25./26. Oktober 2025

(dies sind zwei identische Kurse)

Wie können Stressbewältigung und Selbstregulation gelingen?

Kleinere und grössere Herausforderungen des Alltags bringen uns manchmal aus dem inneren Gleichgewicht und können zu Unruhe, Nervosität, Schlafstörungen und vielen anderen Stresssymptomen führen. Yoga kennt schon seit jeher Übungen, die das Nervensystem nachhaltig regulieren können und uns den oben genannten Herausforderungen des Alltags entspannter und gelassener entgegentreten lässt.

Dieser Wochenendkurs gibt einen Einblick in die Funktionsweise des menschlichen Nervensystems (auf der Basis der Polyvagaltheorie) und wie wir lernen können, auf die mehrheitlich unbewusst und automatisch ablaufenden Reaktionsmuster, die bei Stress auftreten können, Einfluss zu nehmen. Das kann uns einen Gewinn innerer Freiheit und Wahlmöglichkeit erleben lassen. Ein Verständnis für eigene und andere Verhaltensweisen wird entwickelt und die Aufmerksamkeit für die eigenen inneren Prozesse wird verstärkt.

Die Yogapraxis an diesem Wochenende wirkt erdend und zentrierend, hat eine regulierende Wirkung auf das Nervensystem und wird ergänzt durch Übungen aus dem Neuroyoga®.

Kurszeiten: Samstag, 11 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr (insgesamt ca. 10 Kursstunden)

Anzahl Kursteilnehmer: 4 bis max. 10 Personen

Ort: Hotel Berglandhof, Ernen VS www.berglandhof.ch

Kosten: Kurskosten 350.-, Übernachtung mit Halbpension 231.-

Anmeldung: an barbara@musikundyoga.ch

Mitnehmen: Yogamatte, Sitzkissen, Papier und Schreibzeug

Kursleitung: Barbara Dehm, Musikerin und dipl. Yogalehrerin YCH, NeuroYoga®Instructor

www.musikundyoga.ch

barbara@musikundyoga.ch

tel. 056 536 89 01