



Yoga bei Stress und Burnout

Samstag, 3. Mai 2025 , 9.30 – 12.30

im satyam Yoga Zentrum, 3215 Gempenach

Ausgleich: Fr. 85.-



Einsteigend werden die Grundlagen der Stresslehre und die heutigen Stressfaktoren besprochen.

Dann liegt der Schwerpunkt in der Praxis:

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen erlauben dir, die alltäglichen Stressbelastungen abzubauen und Stressresistenz aufzubauen. Deine persönlichen Stressreaktionen werden dir bewusster, was es dir ermöglicht ihnen bereits frühzeitig entgegenzuwirken.

Du reflektierst und erkennst deine Verhaltensmuster und ihre Konsequenzen. Du öffnest dich für neue Möglichkeiten und findest die Kraft, in der Gegenwart neue Entscheidungen zu treffen. Bei regelmäßiger Ausführung können sich tiefsitzende Blockaden lösen und du findest ein angenehmes Gefühl von umfassender körperlicher und seelischer Entspannung und Präsenzt. Der Workshop ist für alle geeignet, die sich für das Thema interessieren und wirkt natürlich auch vorbeugend.

Es braucht keine besonderen Voraussetzungen!

Wir freuen uns auf baldige Anmeldungen, denn die Plätze sind beschränkt.

Devi Oedipe: 076 536 99 75 / devi.o@hotmail.ch