

RESILIENZ & SELBSTAKZEPTANZ FÜR JUNGE MÄDCHEN UND FRAUEN

4 Unterrichtsstunden (je 45 Min)

Seminarinhalt

- › Was ist Stress? Wie wirkt er sich körperlich und psychisch aus?
- › Wie kann ich mit Yoga und Meditations-techniken aktiv gegensteuern?
- › Wie gehe ich mit Perfektionsansprüchen um?
- › Wie kann ich Selbstliebe entwickeln und meine Individualität umarmen?
- › Welche Techniken bringen mir Ruhe und Entspannung?

All dies finden wir in diesem halbtägigen Seminar gemeinsam heraus. Mit vielen praktischen Yoga-, Atem- und Meditationsübungen, unterstützt durch klare Erklärungen, wie Stress entsteht und was er in Körper und Psyche auslöst. Und wie man Gegenimpulse setzen und so entspannen und loslassen kann.

Die Übungen sind einfach, wirksam, alltagstauglich und für jede umsetzbar.



Claudia Zentis-Krause:
„Ich bin Yogalehrerin (BYV), Kursleiterin Entspannung & Yoga für Kinder & Jugendliche, Staatlich geprüfte Erzieherin und Diplom-Designerin.“

Seit vielen Jahren unterrichte ich Yoga und liebe es, mein Wissen humorvoll und praxisorientiert weiterzugeben. Gerne komme ich mit meinem Programm in Ihre Institution.“

Interessiert?

Ich freue mich über Ihre Anfrage!

info@shakti-yoga-coaching.de

 [shakti_yoga_coaching](https://www.instagram.com/shakti_yoga_coaching)

01575-2540860

Weitere Seminare:

- › Stressbewältigung für Menschen in sozialen und pädagogischen Berufen
- › Stressmanagement für Führungskräfte
- › Einführung in Kinderyoga für pädagogisches Fachpersonal
- › Effektive Entspannung mit Yoga & Meditation



YOGA COACHING



RESILIENZ & SELBST-
AKZEPTANZ FÜR
JUNGE MÄDCHEN
UND FRAUEN

Wie kann Yoga zu mehr
Selbstakzeptanz & Ruhe
verhelfen?



Durch meine langjährige Tätigkeit als Art Directorin in der Medienbranche als auch im Bildungsbereich als staatlich geprüfte Erzieherin und Vertretungslehrerin am Berufskolleg konnte ich an mir selbst erfahren, wie Yoga ganz praktisch hilft, mit den vielfältigen Herausforderungen des Berufsalltags besser umzugehen.

In meinen Yogastunden bekam ich häufig das Feedback, dass Teilnehmer sich durch Yoga, Pranayama (Atemübungen) und Entspannungsübungen besser gerüstet fühlten für stressige Situationen (Konflikte mit Kollegen und Vorgesetzten, unangenehme medizinische Behandlungen, Umgang mit herausfordernden Personen etc.) und sie diese als weniger belastend wahrnahmen als vor der Yogapraxis. Yoga kann so zu einer besseren **Selbstregulation** und höherer **Resilienz** in Beruf und Alltag führen.

ICH BIN GUT SO. ICH BIN GENAU RICHTIG SO. ABER WARUM FÜHLE ICH MICH DAN N OFT SO UNWOHL?

Der heutige Lebensstil ist geprägt von Geschwindigkeit, Multitasking und Informationsflut. Hierfür ist der Mensch evolutionär nicht optimal ausgerüstet. Unsere Reaktionsschemata auf Stress sind noch die gleichen wie in der Steinzeit.

Außerdem vermitteln soziale Netzwerke häufig unrealistische Körper- und Lebensideale, denen man nicht gerecht werden kann. Doch auch in Schule, Freundeskreis und Familie sind wir oft vielfältigen Leistungsanforderungen ausgesetzt. Yoga und Meditation bieten wirksame, effektive und leicht zu erlernende Werkzeuge, um sich zu erden, zu beruhigen und zu entspannen.



Wie kann ich Anforderungen
von außen nachkommen
und dabei trotzdem ich
selbst bleiben?

Akzeptiere ich
meine Individualität?

Die Integration von Yoga-Techniken in den Alltag kann nachhaltig dazu beitragen, **Stress abzubauen**, das Wohlbefinden zu steigern, ein gesundes Körpergefühl und langfristig eine positivere Lebenseinstellung zu entwickeln.

- › **Asanas** helfen, Verspannungen zu lösen, Flexibilität und Körperempfinden zu verbessern und Rückenschmerzen entgegenzuwirken
- › **Atemtechniken** helfen bei der Beruhigung des Geistes, beim Stressabbau und bei der emotionalen Selbstregulation
- › **Meditation** unterstützt dabei, Gedanken spiralen zu unterbrechen und zu tieferer innerer Ruhe zu finden
- › **Achtsamkeitsübungen** stärken Selbstfürsorge und Resilienz

Mit **SHAKTI YOGA COACHING** möchte ich dieses selbst geprüfte und erfahrene Wissen in einem **speziell für junge Frauen und Mädchen** zusammengestellten Seminar praxisorientiert weitergeben.

