

STRESSMANAGEMENT IN UNTERNEHMEN

Schnupperseminar: 4 UE (je 45 Min)

Tagesseminar: 8 UE (je 45 Min)

Seminarinhalt

- › Was ist Stress? Wie wirkt er sich körperlich und psychisch aus?
- › Wie kann ich aktiv gegensteuern?
- › Welche Stressoren bringt meine Tätigkeit und meine Verantwortung mit sich?
- › Welche Möglichkeiten gibt es zur Stressminderung, auch während der Arbeitszeit?
- › Welche der vielen Techniken passt zu mir?

All dies finden wir in diesen Seminaren gemeinsam heraus. Mit vielen praktischen Yoga-, Atem- und Meditationsübungen, unterstützt durch klare Erklärungen, wie Stress entsteht und welche Vorgänge er in Körper und Psyche auslöst. Und wie man mit Gegenimpulsen antagonistische Reaktionen im Körper erzeugen und so entspannen und loslassen kann.

Die Übungen sind einfach, wirksam, alltagstauglich und für jede:n 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**
- › **Einführung in Kinderyoga für pädagogisches Fachpersonal**
- › **Resilienz & Selbstakzeptanz für junge Mädchen und Frauen**
- › **Effektive Entspannung mit Yoga und Meditation**



YOGA COACHING

A photograph of a woman with dark hair, wearing a grey sweater, smiling and looking towards the right. She is standing in a meeting room with a corkboard in the background. A white text box is overlaid on the image.

**STRESSMANAGEMENT
IN UNTERNEHMEN**

www.shakti-yoga-coaching.de

SEMINARPROGRAMM



Welche positiven
Wirkungen hat Yoga bei
beruflichem Stress?

Durch meine mehr als 25-jährige Tätigkeit als Art Directorin in der Medienbranche als auch als Lehrerin 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 im Berufsumfeld, unangenehme medizinische Behandlungen, Umgang mit herausfordernden Personenn etc.) und sie diese als weniger belastend wahrnahmen als vor ihrer Yogapraxis.

Yoga kann so zu einer besseren **Selbstregulation** und höherer **Resilienz** in Beruf und Alltag führen.

WARUM STRESSMANAGEMENT SPEZIELL FÜR UNTERNEHMEN?

Der Berufsalltag und der Umgang mit Kollegen und Kunden kann die Selbstwirksamkeitsempfindung boosten, das Vertrauen in die individuellen Kompetenzen stärken, sinnstiftend und befriedigend sein. Oft ist es aber anders, man fühlt sich ausgelagt, nicht respektiert und überlastet.

Sich selbst gut zu kennen und die Konzentration zielgerichtet und lösungsorientiert dorthin zu lenken, wo man den Fokus setzen möchte, fällt aber - gerade in Stresssituationen - häufig schwer. So kann man in eine Überlastungsspirale geraten, die im schlimmsten Fall zum Burnout führt.

Im Yoga nutzen wir Körper, Atmung und Geist, um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen, sodass man sich besser regulieren kann. Ruhig sein und bleiben, wenn Deeskalation wichtig ist, und ein scharfer, fokussierter Geist, wenn konzentriertes Handeln gefragt ist. Yogaphilosophie und Praxis bieten hier wirkungsvolle Techniken, nicht nur für das Arbeitsumfeld, sondern für das gesamte Leben.

- › **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 praxisorientiert weitergeben.

Wie kann ich mich bei der Arbeit
fokussiert konzentrieren?

Wie kann ich mich
richtig entspannen?

