

EFFEKTIVE ENTSPANNUNG MIT YOGA & MEDITATION

4 Unterrichtsstunden (je 45 Min)

Seminarinhalt

- › Was ist Stress? Wie wirkt er sich körperlich und psychisch aus?
- › Wie kann ich aktiv gegensteuern?
- › Welche Möglichkeiten gibt es zur Stressminderung, auch während der Arbeitszeit?
- › Welche der vielen Techniken passt zu mir?
- › Wie kann ich Prioritäten setzen und eine harmonische Work-Life-Balance etablieren?

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 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
- › Stressmanagement für Führungskräfte
- › Einführung in Kinderyoga für pädagogisches Fachpersonal
- › Resilienz & Selbstakzeptanz für junge Mädchen und Frauen



YOGA COACHING



EFFEKTIVE
ENTSPANNUNG MIT
YOGA & MEDITATION

WARUM SIND YOGA UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN IM HEUTIGEN ALLTAG SO WICHTIG?

Welche positiven Wirkungen hat Yoga bei Stress?



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.

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.

Diese Diskrepanz von modernem Lebensumfeld und archaischer Reaktion kann zu einem Gefühl der Überforderung führen. Yoga und Meditation bieten hier erstaunlich wirksame, effektive und dabei leicht zu erlernende Werkzeuge, um genau diesen Stressreaktionen entgegenzuwirken.

Wie kann ich meinen Aufgaben nachkommen und trotzdem entspannt bleiben?



Die Integration von Yoga-Techniken in den Alltag kann nachhaltig dazu beitragen, **Stress abzubauen**, das Wohlbefinden zu steigern, eine gesunde **Work-Life-Balance** aufrechtzuerhalten 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 feinfühlig zusammengestellten Seminar praxisorientiert weitergeben.