

Donnerstag, 06.10.

09.30 Uhr

Präsenz und Achtsamkeit durch Yoga

ONLINE - Training

Im Chaos des Arbeitsalltags fehlt oft die Zeit oder die Möglichkeit, Ruhe zu finden, mit ganzer Präsenz da zu sein, durchzuatmen oder den Körper zu spüren. Dabei ist genau das in unserer Arbeit wichtig.

Die Praxis des Yoga ist viel mehr als nur eine körperliche Übung. In diesem Training kommt die Yogapraxis von der Yogamatte ins Leben. Wir lernen,

- wie wir uns selbst zentrieren, egal was um uns herum geschieht.
- wie wir klar kommunizieren, Grenzen setzen und trotzdem das Bestmögliche geben.
- wie wir durch Achtsamkeit mehr Freude und Leichtigkeit ins Leben bringen.

In diesem Training praktizieren wir einfache Yoga- und Atemübungen, Partner- und Gruppenübungen zu folgenden Themen: Achtsames Sprechen und Zuhören, Führen und geführt werden sowie in Verbindung mit dem eigenen Körper sein, während wir herausfordernde Situationen meistern. Wir bewegen uns viel, aber ohne Anstrengung, tanzen und machen viele Entspannungsübungen, unter anderem auch eine Tiefenentspannung und eine Lachmeditation

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch mit.

Seminarleitung

Julia Johannsen

Yogalehrerin, Systemischer Coach, Diplom-Sozialpädagogin, Embodied Facilitator, Lachtrainerin

Alle Termine zu diesem Thema

Dauer

12 Unterrichtseinheiten

1.Tag 9.30-17.00 Uhr

2.Tag 9.30-12.45 Uhr

Gebühr

Regulär 294,- Euro

Mitglieder 243,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)