



Yoga und Stressbewältigung

Seminar mit
Angelika Neumann

Die moderne Arbeitswelt stellt immer höhere Anforderungen. Wer Verantwortung trägt, muss mit dem Stress kämpfen, mit seiner Energie haushalten und besonders um seine Leistungsfähigkeit und sein persönliches Wohlbefinden besorgt sein. Wer unter zu viel Stress steht, klagt nicht selten über Konzentrationsschwäche, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit oder leidet unter Nervosität und depressiven Stimmungen.

YogalehrerInnen werden zunehmend in ihren Kursen und im Einzelunterricht mit diesem gesellschaftlichen Problem konfrontiert. Um langfristig den Erfolg ihrer Tätigkeit zu erhöhen, ist es sinnvoll, ein Handwerkszeug zu erwerben, das es ermöglicht, kompetent mit den Techniken des Yoga ein positiveres Gesundheitsverhalten zu unterstützen.

Yoga als ein über 2000 Jahre altbewährter Übungsweg spricht den Menschen in seiner ganzen Vielfalt an. Yoga kann nachweislich dazu beitragen, dem krankmachenden Stress etwas Positives entgegenzusetzen. Die alten Yogatexte, besonders die Yogasūtren des Patañjali bieten uns hierzu vielfältige Möglichkeiten.

Um Veränderungsprozesse begleiten zu können, benötigen wir das Verständnis um Zusammenhänge (Ursache und Wirkung), sowie kommunikative Fähigkeiten um Motivationen zu unterstützen, innewohnende Ressourcen zu aktivieren, Vertrauen in das eigene innere Potential zu stärken und neue Ziele zu formulieren. Ein Anwachsen des Selbstvertrauens und der eigenen Willenskraft kann helfen anstehende Herausforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen und die eigene Selbstwirksamkeit zu erhöhen. Hier kann uns die Weisheit der alten Yogatexte helfen, die wir aus der Sicht der modernen Stressbewältigung beleuchten wollen.



Dipl. Chemikerin, Heilpraktikerin
Yogalehrerin BDY/EYU seit 1986 (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland/Europäische Yogaunion)
Certified Yoga Teacher KHYF (Krishnamacharya Healing Yoga Foundation)
Rückenschulleiterin (Gesunder Rücken – besser leben)
Zertifizierte Trainerin für „Rückenbraining“
Ayurvedatherapeutin
NLP-Master-Practitioner
Suggestopädin
Gehirntrainerin – MAT; mentales Aktivierungstraining (Gesellschaft für Gehirntraining)
Ärztlich geprüfte Fastenleiterin DFA

Termin: 20. – 21.7.2019

Zeiten: Sa 9 – 18h
So 9 – 13h

Ort: 90429 Nürnberg, Denisstr. 2

Seminargebühr: 180,-- Euro

Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html