

Mit Yoga und Achtsamkeit gegen Stress und Burnout

SPIRITUALITÄT / ENERGETIK



Termin- und Erfolgsdruck, ständige Erreichbarkeit, tägliches Pendeln sowie Familienpflichten gehören für viele Menschen zum Alltag. Nicht selten reagiert der Organismus darauf mit Stresssymptomen, die anfangs eine natürliche Reaktion zur Bewältigung dieser Herausforderungen darstellen. Dauert dieser Zustand jedoch über einen längeren Zeitraum an, kann dies zu Folgeerkrankungen führen.

Der erste Schritt, dem entgegen zu wirken, ist das Erkennen des eigenen Zustandes –

körperlich, emotional und geistig. Die Aufgabe besteht darin, zum eigenen, gesund erhaltenden Rhythmus und damit zur eigenen Mitte zurückzufinden.

Den Weg dorthin zeigt Ihnen diese Fortbildung.

Neben den Wirkzusammenhängen lernen Sie bewährte, wirkungsvolle Übungen und Methoden aus der Achtsamkeitslehre (z.B. die Konzentration auf den Augenblick) sowie aus dem Yoga kennen, die Sie in diesem Prozess voranbringen.

So führt Achtsamkeitsmeditation zu einem besseren Verstehen der Signale des Körpers und man erkennt schneller, wann der Organismus überfordert ist. Sie trägt außerdem zu einem gelasseneren Umgang mit stressigen Situationen bei. Einfache, aber dennoch sehr wirkungsvolle Techniken aus dem Yoga für Körper und Psyche, sowie heilsame Atemübungen und tiefe Entspannung unterstützen Sie dabei.

Sie lernen, wie Sie all dies im Alltag umsetzen und an Ihre speziellen Bedürfnisse anpassen können.

Das Seminar eignet sich für jede/n therapeutisch Tätige/n zum Einsatz in der Praxisarbeit und für Interessierte.

Dozent/in Melanie Müller: Geb. 1984, Erzieherin, Psychologische Beraterin (VFP), Yoga-Lehrerein (BYV). Nach der Ausbildung und mehr als 14 Jahren im Beruf (Kindertagesstätten, OGS, Jugendhilfe und in Familien) hat sie sich dazu entschlossen freiberuflich zu arbeiten. Die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin bei Paracelsus war der Grundstein. Weitere Ausbildungen in den Bereichen Entspannung, Stressmanagement und Yoga folgten. Heute arbeitet sie freiberuflich als Dozentin und Kursleitung. Ihre Tätigkeitsfelder reichen von Entspannungskursen über Yoga, bis hin zur Familienbildung.

Termine:

Mo. 30.01.2023

Di. 31.01.2023

jew. 10:00-16:00 Uhr

Preis:

210,- Euro *

Paracelsus Schule

Lister Str. 7

Eingang Podbielskistr. 11-19, Podbi-Park, Aufg. 7

30163 Hannover

Tel. 0511 - 388 46 46

Seminarnummer:

SSH30300123

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Paracelsus Schule
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

