

Stress lass nach!

Energiereserven aufladen und gesunde Stressbewältigung mit Hilfe von Yoga

Stress ist ein Phänomen, das in der heutigen Arbeitswelt und Gesellschaft immer präsenter und für viele Frauen zu einem Dauerbegleiter geworden ist. So sind zahlreiche Frauen im Beruf und Privatleben mit Herausforderungen wie Termindruck, einem hohen Arbeitspensum oder der Doppelbelastung von Berufstätigkeit und Kindererziehung konfrontiert.

Dem Gefühl von Stress fühlen sich Frauen meist hilflos ausgeliefert und in der Freizeit fällt es vielen schwer, Zeit für sich und für Entspannung zu finden. Entspannung ist jedoch notwendig, um die Energiereserven wieder aufzuladen und um die Herausforderungen des Alltags langfristig gesund bewältigen zu können.

Doch wie können wir diesem Teufelskreis entkommen und einen gesunden Umgang mit Stress erlernen? Und wie können Yoga und andere Entspannungstechniken uns dabei unterstützen, gelassen und gesund in Beruf und Alltag zu sein? Diese und weitere Themen werden in der Veranstaltung behandelt und eine Mischung aus theoretischem Input sowie praktischen Übungen aus dem Yoga mit den Teilnehmerinnen praktiziert.

Diese Veranstaltung richtet sich an Frauen, die Möglichkeiten der Stressbewältigung kennen lernen möchten und so mehr Eigenverantwortung für sich und ihre Gesundheit übernehmen möchten. Bitte bequeme Kleidung, Wolldecke und eine Yogamatte/Sportmatte mitbringen.

Inhalte:

- Stress und seine Ursachen
- gesunder Umgang mit Stress
- Entdeckung individueller Ressourcen zur Stressbewältigung
- Yoga und seine positiven Effekte auf Körper und Seele,
- Yogasequenzen
- Atemübungen

Referentin:

Manuela Brehmen, Gesundheitswissenschaftlerin (M.Sc.), Fachkraft für Arbeitssicherheit & Yogalehrerin, Marburg

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 12 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Diese Veranstaltung kann als Workshop (3-4 Zeitstunden) oder als Tagesseminar (7 Zeitstunden) gebucht werden.

Benötigte Technik und Stuhl-/ Tischstellung:

Beamer, Leinwand, Flipchart mit Papier, ggf. Metaplan, Moderationskoffer, Stühle in U-Form (mit oder ohne Tische je nach Anzahl der Teilnehmerinnen & Thema)

Maximale Entfernung:

Hessenweit