



Yoga- Workshop

Selbstfürsorge und
Stressbewältigung

Gabriele Kiesel

22. Januar 2022, 10:00 - 13:00 Uhr
digital

DJK´ler 20 €, Externe 35 €
maximal 8 Teilnehmer

Stress wirkt u.a. auf Körperspannung, Atem, Körperfunktionen, Denken und Psyche. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Yogapraxis zu Ausgeglichenheit von Körper und Geist führen und bei der Stressbewältigung helfen kann.

Wir untersuchen was Stress ist und beschäftigen uns mit seinen Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem.

Neben Asanas (Körperübungen) zum Kraft- und Energieaufbau praktizieren wir Übungen zur Entspannung, üben mit dem Atem, trainieren unsere Konzentrationsfähigkeit und nähern uns der Meditation.

Auf die Grund- und Ausführungsprinzipien der Asana (Körperübungen) im Vergleich zu Sportübungen wird besonders eingegangen.

DJK Sportverband DV Aachen e.V.
Eupener Str. 136a
52066 Aachen
0241/41353-17
anmeldung@djk-dv-aachen.de
www.djk-dv-aachen.de



Wird mit 4 Lerneinheiten
als Fortbildung für die
ÜL-C Lizenz in der DJK
anerkannt!