

## Yoga zur Stressreduktion im Alltag

Auftanken – Entspannen – Ruheinseln für den Alltag finden



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.

In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion.

In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

### Was?

Das moderne Alltagsleben ist geprägt von Hektik und Unruhe. Nach der TK-Stressstudie „Entspann dich, Deutschland“ von 2016 ist jedeR Vierte häufig gestresst. Ständig erreichbar hetzen wir von Termin zu Termin durch den Tag. Selbst kleine Verschnaufpausen scheinen nicht möglich. Unser Seminar richtet sich an die „Gestressten“.

Mit Yoga können wir Erfahrungen des Innehaltens und Zur-Ruhe-Kommens machen. Durch achtsame Yogaübungen lassen sich qualitative Freiräume schaffen: Anspannung und Entspannung kommen zu einem effektiveren Ausgleich.

Das Seminar umfasst neben längeren Übungssequenzen sanfte Yogaübungen ohne Matte passend für das Auftanken und Durchatmen im Alltag und am Arbeitsplatz. Zur Vertiefung werden Aspekte aus der modernen, westlichen Psychologie und Stressforschung wie auch Konzepte aus der Yogapsychologie vorgestellt.

Der Fokus der Yogapsychologie liegt auf der Entfaltung unserer individuellen Potentiale und der Überwindung innerer Blockaden. Dies kann das Verständnis unseres Selbst vertiefen und Möglichkeiten mentalen, emotionalen und körperlichen Wachstums aufzeigen.

### Wie?

Das Seminar setzt sich aus folgenden Schwerpunkten zusammen:

- Praktische Yogaübungen: Erfahren Sie durch achtsam geführte Körperbewegungen, Atemübungen und Meditationen Ruhe und entspannte Aufmerksamkeit
- Erleben Sie Impulse für die Integration von Yogaelementen in Ihren Berufs- und

Lebensalltag

- Theoretischer Input: Lernen Sie Strategien der Stressbewältigung kennen und kultivieren Sie diese
- Erfahrungsaustausch in 2er- oder 3er-Gruppen: Gehe in einen Austausch über Deine Selbsterfahrung und lerne, sie zu teilen

## Rahmenbedingungen

Termin: 9. und 10. September 2017 von 10 – 18 Uhr bzw. 10 – 16 Uhr

Ort: Institut für Yogapsychologie

Taborstraße 17,

10829 Berlin-Kreuzberg

(U-Bahnhof Schlesisches Tor)

Der Gesamtpreis beträgt 190 Euro. Die Gruppengröße beläuft sich auf maximal 15 Teilnehmer\_innen. Das Seminar ist offen für Menschen jeden Alters. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weitere Fragen lassen sich am besten in einem persönlichen Telefongespräch klären.

Rufen Sie gerne an!

**Steffen Brandt**



Diplom-Psychologe | Psychologischer Psychotherapeut in privater Praxis | Yogalehrer [BDY/EYU] und zertifizierter Yogatherapeut, Aus- und Weiterbildung am Berliner Yoga Zentrum [Dr. Imogen Dalmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], Einzel- und Gruppenunterricht seit 2002 | Zen-Praxis seit 2001, Zen-Schüler von Willigis Jäger [Kyo-un Roshi] | langjährige psychotherapeutische Tätigkeit in der Oberbergklinik Berlin-Brandenburg und als leitender Psychologe in der Tagesklinik Psychosomatik, Tannenhof Berlin-Brandenburg e.V. | im Leitungsteam des Instituts für Yogapsychologie

**Jens Schmidt**



Diplom-Informatiker | Yogalehrer [BDY/EYU], vierjährige Ausbildung am Berliner Yoga Zentrum [Dr. Imogen Dalmann, Fachärztin für Allgemeinmedizin | Martin Soder, Arzt], dreijährige Weiterbildung im individuellen Einzelunterricht am BYZ | Einzel- und Gruppenunterricht seit 2008 | verschiedene Business-Yoga-Kurse im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung | Besuch des fünfjährigen Yoga Sutra Kurses bei Martin Soder | diverse Fortbildungen am BYZ und bei Helga-Simon Wagenbachs, R. Srirams sowie Harald Homberger | 3-jährige Shiatsu Ausbildung an der Shiatuschule Kreuzberg

## Kontakt und weitere Informationen

Steffen Brandt - 0171 1863424 - info@perspektiveyoga.de - www.steffenbrandt.com

Jens Schmidt - 0176 64746327 - js@yogapraxis-potsdam.de - www.yogapraxis-potsdam.de