

Stressbewältigung

Methoden für mehr Achtsamkeit
und Entspannung im Alltag



VGS

Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie Köln e.V.

Samstag, 02.04.2022, 10-12.30 Uhr in der VGS Gymnastikhalle

Zielgruppe:
Der Workshop ist offen
für alle Interessierten,
es ist keine
Vorerfahrung nötig.



Im Alltag stehen wir häufig unter Zeitdruck und Anspannung und versuchen, Erwartungen von außen zu erfüllen. Das verursacht Stress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Wie können wir dennoch einen gesunden Umgang mit uns selbst pflegen und mehr Balance und Entspannung in unser Leben einladen?

Die Schulung der Achtsamkeit kann ein Weg sein, Stress abzubauen und dadurch gesünder und ausgeglichener zu werden. Dabei geht es darum, eine innere Haltung zu entwickeln, die uns dabei hilft, Stressoren frühzeitig zu erkennen und darauf zu reagieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zum Schreiben

In diesem Workshop betrachten wir körperliche Stressreaktionen: Was passiert im Körper, wenn wir Stress ausgesetzt sind? Mit welchen Techniken können wir unseren Körper dabei unterstützen, wieder in die Entspannung zu finden?

Wir lernen verschiedene Körperübungen und Atemtechniken kennen, die unser Nervensystem nachhaltig entlasten und so zu mehr Ausgeglichenheit und Balance im Alltag führen.

Kosten:
25 Euro

Anmeldung bis zum 27.3.22 an
anmeldung@vgs-koeln.de



Kursleitung:
Maren Gudat

M.A.
Erziehungswissenschaft,
Lehrerin für
Hatha Yoga und
Yogatherapie