



YOGA & SELBSTTHEILUNG

WIE YOGA UNSERE INNEREN HEILKRÄFTE UNTERSTÜTZT

WOCHENEND-SEMINAR MIT

ANNA TRÖKES

SAMSTAG UND SONNTAG 19.-20.OKT. 2024

SAMSTAG: 10-13H / 14.30-18H
SONNTAG 09.30-13.30H
(MIT ZWEI KLEINEN PAUSEN).

KOSTEN: 190€

INFO UND ANMELDUNG
WWW.STUDIOYOGAOMLINE.COM



Yoga ist ein Übungsweg, der in die Selbstwirksamkeit führt. Die Mind-Body-Medizin hat in den letzten Jahren erforscht und erprobt, wie gut die Konzepte und die Methoden des Yoga, die uns befähigen selbst etwas zur Heilung beizutragen, die schulmedizinischen Ansätzen unterstützen. Der wesentlichste Beitrag des Yoga ist sicherlich, dass er uns darin unterweist, wie man im Alltag Stress- und Entspannungsantworten geben kann. Damit wird ein direkter Zugang zur Regulation des Vegetativen Nervensystems möglich, was sich nachhaltig stärkend auf unser Immunsystem auswirkt. Die Methoden zur Selbstheilung einsetzen zu können unterstützt, diese Fähigkeit, die in jedem Organismus angelegt ist.

An diesem Wochenende möchte ich in Theorie und vor allem in der Praxis darlegen, wie die Wirkweisen des Yoga auf unseren Körper, das Nerven – und das Immunsystem sind und in welcher Weise die Körper-, Atem- und Achtsamkeits-Übungen sowie Meditationen wirkungsvolle Stressantwort und Heilunterstützung bewirken.

SAMSTAG UND SONNTAG
28.-29.SEP. 2024
INFO UND ANMELDUNG STUDIO
WWW.STUDIOYOGAOMLINE.COM

