



Yoga: Stress abbauen / Workshop

Description	Yoga bietet viele Mittel, die uns bei der Stressbewältigung im Alltag, wie auch im Berufsleben unterstützen können. Erfahren Sie durch gezielt ausgewählten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, wie Sie Stresssituationen aktiv vorbeugen und bewältigen können.		
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Was ist Stress?• Wie können Sie mit Stress umgehen?• Wie können Sie ein Burn-Out oder eine berufliche Überlastungssituation vermeiden?• Anregungen zu einem bewussten Umgang mit sich selbst• Yoga-Übungen: Körperhaltungen und dynamische Abläufe, Atem- und Entspannungsübungen		
Prérequis	Es sind keine Vorkenntnisse nötig.		
Groupe cible	Alle		
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Sie können Stresssituationen bewältigen.• Sie sind physisch und mental gestärkt.• Sie finden im Alltag Harmonie und Ruhe.		
Étapes suivantes	Yogakurse		
Date	22.11.2019 - 22.11.2019 / E_1305721		
Horaire	18:30 - 21:20 h		
Jours	Ve		
Durée	1 Jours de cours. Total 3.00 périodes à 50 minutes		
Ecolage	CHF 54.00		
Lieu du cours	EKZ Passage, Bahnhofplatz 72, 8500 Frauenfeld		
Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	22.11.2019	18:30 - 21:20