

Kurstitel:

Work-Life-Balance: Gesundheit der Arbeitnehmer

Hatha Yoga gegen Stress und Burnout

Wie kann man sich nach einem anstrengenden und belastenden Arbeitstag selber wieder ins Lot kommen, Energien ausbalancieren und zu sich finden?

Kurzbeschreibung

Arbeitnehmende sind zahlreichen arbeitsbezogenen Belastungen ausgesetzt. Verschiedene körperliche Symptome wie Beschleunigung, Frustration, oft einseitige Ermüdung (durch Mangel an Bewegung) und psychisches Unbehagen sind oft die Folge. Mit anderen Worten: **Stress**.

Hatha Yoga kann Ihnen eine Möglichkeit bieten, diese Belastungen besser auszubalancieren.

Hatha Yoga ist eine uralte Praktik für Körper und Geist, die auf philosophischen Grundlagen von **Aufmerksamkeit** basiert. Über die Atmung und Körperwahrnehmung und mittels Bewegungsübungen wird die individuelle Einigkeit zwischen Körper und Geist angestrebt. Es handelt sich um einen sich selbst regulierenden Prozess, der durch die Erforschung und Wahrnehmung von sich selbst entsteht und gesundheitsfördernde Wirkungen zeigt.

Ziele:

Ein kleines Übungsprogramm kennen lernen, das nach dem Kurs selbständig praktiziert werden kann:

- Wissen, worauf es beim Üben ankommt
- Bessere Wahrnehmung des Körpers
- Allgemeine Stärkung und Entspannung

Inhalt

- Kräftigende, die Beweglichkeit fördernde, sowohl dehnende als auch entspannende Übungen (Asanas) werden im Stehen, Sitzen und Liegen langsam und präzise ausgeführt.

- Atemübungen (Pranayama)
- Meditation (Dhyana)

Zielgruppe

Interessierte Arbeitnehmende, Fachpersonen aus Firmen/Betrieben, Mitarbeitende von Gesundheits- und Sozialinstitutionen, die sich gerne bewegen und aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen.

Der Kurs ist Personen jeden Alters geeignet.

Voraussetzungen

Keine Yogakenntnisse nötig.

Keine **akuten** Schmerzzustände oder Entzündungen. Bitte körperliche Schwachpunkte mit der Kursleiterin besprechen.

Dozentin

Brigitte Hefti, lic.phil.I

arbeitet als selbständige Körpertherapeutin in ihrer Praxis in Zürich Seefeld und als Kursleiterin für Hatha Yoga und Hormonyoga. www.sonnenrad.ch info@sonnenrad.ch

Kursleiterin seit 1980 für Tanz und seit 1992 für Yoga. Seit 1990 psychologische Beraterin und Erwachsenenbildnerin. Mitgliedschaften SYG, FGPOP, VET

Daten

2 x einen Tag an ca. 6 Stunden im Abstand von einem 4 - 6 Wochen. Die Termine legen wir gemeinsam fest.

Preis

Nach Absprache, je nach Anzahl TeilnehmerInnen und Distanz von Zürich.

Gemeinnützige Institutionen: reduzierter Tarif