

# Yoga für Menschen mit Stresssymptomen



Dieser Kurs richtet sich speziell an diejenigen, die unter Stresssymptomen wie Verspannungen, Ängsten, Müdigkeit oder innere Unruhe, Burn Out Symptomen etc. leiden und wo sich die Symptome bereits auf körperlicher und/oder seelisch-emotionaler Ebene manifestiert haben.

Die Übungen in diesem Kurs sind speziell darauf ausgerichtet, Ruhe und Entspannung zu erfahren und somit einen gesunden Ausgleich und eine Verringerung der Symptome zu erzielen - ganz ohne den Anspruch auf „Leistung“, die wir ohnehin im Alltag ständig erbringen müssen.

Die Körperübungen (ásana) werden in diesem Kurs daher so gestaltet, dass der Körper nicht in erster Linie gekräftigt wird, wie das z.B. in der Praxis des Hatha Yoga allgemein bekannt ist, sondern der Focus liegt auf ruhigen entspannenden Körperhaltungen und Bewegungen einhergehend mit Atemübungen (pranayáma) und meist einer kleinen Meditationseinheit am Ende der Stunde.

Informationen zur Praxis des Vini Yoga, nach der wir arbeiten, finden sie auf unserer Homepage unter [www.gesundheitsteam-koblenz.de](http://www.gesundheitsteam-koblenz.de) oder [www.yogaschule-koblenz.de](http://www.yogaschule-koblenz.de).

Die Liste zur Anmeldung finden Sie an der Rezeption des Gesundheitsteams.

Wir freuen uns auf Sie!