

NEU:



NEU:

Stress Protect-Yoga Workshop Resilienz in Corona-Zeiten

mit **Katrin und Karsten**

Live im Studio oder Online über Zoom

Sonntag, 11. Oktober 20, 13:30 – 17:30 Uhr

Resilienz bedeutet in der Psychologie Widerstandskraft und die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen.

Karsten zeigt auf, wie wir generell Stress erleben und welche zusätzlichen Stressoren die Corona-Krise mit sich gebracht hat. Stelle dir für den Workshop einmal die Frage: Was stört mich in diesen „besonderen“ Corona-Zeiten wirklich?

Dieser Workshop bietet viel Raum für diese und weitere Fragen. Karsten wird viele Hilfsmittel an die Hand geben, wie wir bspw. belastende Bewertungsmuster erkennen und diese mit Hilfe eigener Ressourcen verändern können. Als weitere Unterstützung übt Katrin mit euch sowohl sanfte als auch kraftvolle Yoga-Asanas (Übungen), die uns helfen, mit Kraft, Mut und Stärke gut durch diese „besonderen“ Zeiten zu gehen. Eine längere Tiefenentspannung (Yoga Nidra) am Ende des Workshops hilft weiter Stress abzubauen, negative Gedanken in positive umzuwandeln und unser Immunsystem zu stärken.

Katrin:

Gründerin und Inhaberin von divali yoga. Von vielen Krankenkassen zertifizierte Yogalehrerin, Yoga Alliance E-RYT 500 (Experienced Registered Yoga Teacher 500h) und Entspannungskursleiterin (BYVG).



Karsten:

Dipl. Sozialwissenschaftler, Heilpraktiker für Psychotherapie, Yogalehrer nach der Yoga Alliance, Klangmassagen-Praktiker nach Peter Hess und Inhaber der Praxis Rinke-Therapie Karsten praktiziert zudem seit vielen Jahren intensiv Yoga und gibt sein Wissen gerne weiter.

divali yoga GmbH
Geschäftsführerin: Katrin Siedhoff
Heinrich-Lemberg-Str. 19a
45472 Mülheim an der Ruhr

Sparkasse Mülheim an der Ruhr
IBAN DE50 3625 0000 0175 1623 80
St.-Nr. 120/5739/2370
Amtsgericht Duisburg, HRB 31343

Tel.: 0176 – 646 29 722
info@divali-yoga.de
divali-yoga.de
facebook.com/divaliyoga



Hier noch einige Vorbereitungs-Tipps:

Bitte bringe dir (am besten stilles) Wasser mit. Trage bequeme und dehnbare Sportkleidung und bringe dir gegen kalte Füße warme und dicke Socken mit.

Preise:

Teilnahme im Studio: 45,-€, für divali Karten- und Abo-Besitzer: 39,-€

Online-Teilnahme: 35,-€ , für divali Karten- und Abo-Besitzer: 30,-€

Wir weisen darauf hin, dass im Rahmen dieses Workshops KEINE THERAPEUTISCHE ARBEIT AM EINZELFALL stattfinden kann.

Dieser Workshop ist sowohl für Yoga-Einsteiger als auch für fortgeschrittene Yoginis und Yogis geeignet.

Die Plätze im Studio sind u. a. aufgrund der notwendigen Hygiene- und Abstandsregeln auf 9 Teilnehmer begrenzt. Daher ist eine vorherige verbindliche Anmeldung erforderlich. Eine Anmeldung ist möglich unter info@divali-yoga.de oder direkt im Studio.