

Sonderstunden "Yoga und das Nervensystem" Mai 24

Diese Stunden sind wunderbar ergänzend für diejenigen, die den Kurs "Yogainspiration für das Nervensystem" absolviert haben aber stehen allen anderen Interessenten ebenfalls als Nervensystem unterstützende Möglichkeiten offen.

Jede Stunde beginnt mit einer theoretischen Einleitung zum Thema und wird durch eine praktische Einheit mit Yoga, Atempraxis und Meditation, die auf das Thema abgestimmt sind, weitergeführt.

Du erhältst ein Skript zur jeweiligen Stunde.

1. Das drei-teilige Gehirn

Vom Denken zum Fühlen

vom Fühlen zur Einheit

Mi 1.Mai 10.45-12.00 Uhr

2. Grenzen

Das "Nein" zum "Ja" für Dich

Authentisch leben

Mi 15. Mai 19.00-20.15 h

3. Trigger

Umgang mit Stress auslösenden

Reizen

Do 30. Mai 10.30-11.45 h

Alle 3 Termine zusammen: 45 €

einzelner Termin: 18,50 €

Anmeldung erforderlich!