



# Yoga Inspiration für das Nervensystem

ein begleiteter online Kurs

**Beginn: Herbst 2023**

genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

Frühbucherrabatt 249 € regulär 289 €

Yoga als Schlüssel, um das Nervensystem verstehen und regulieren  
zu lernen

Das Nervensystem ist eines unserer größten, machtvollsten und zugleich subtilsten Systeme. Es entscheidet darüber, wie wir fühlen, denken und handeln und wie wir Erfahrungen verarbeiten.

Funktioniert das Nervensystem ausgewogen, werden Stress und Herausforderungen gut bewältigt mit dem Gefühl in sich zu Hause zu sein. Dem Leben kann – auch in Zeiten der Herausforderung - positiv begegnet und die Lebenserfahrungen an einen guten Platz integriert werden.

Ein Nervensystem in Dysbalance dagegen macht es schwer, gelassen und entspannt zu bleiben.

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Prägung des Nervensystemes. Sein eigenes System kennen zu lernen ist die Grundvoraussetzung, um dieses ausbalancieren und unterstützen zu können.

Dem Nervensystem sollte nicht nur dann Aufmerksamkeit geschenkt werden, wenn es spürbar aus dem Lot ist, sondern es sollte wie ein Bankkonto gehütet werden, damit immer genügend Ressourcen zur Verfügung stehen.

Yoga ist ein greifbares Werkzeug, über das wir in das geheimnisvolle Leben des Nervensystems eintauchen können, um dieses für uns verständlicher machen und demzufolge auch gut regulieren zu können.

### **Du bekommst in diesem Kurs**

#### **über 12 Wochen lang alle 2 Wochen 1 Packet mit:**

- 1 Einführungsvideo (ca. 10 min.)
- 1 Themenvideo (ca. 10 min.) zum Verständnis der Hintergründe + Skript
- 1 Kurzvideo für eine Nervensystem unterstützende Praxis (ca. 10- 15 min.)
- 1 Video für eine etwas längere Asanasequenz (ca. 45 min.)
- 1 Video für eine unterstützende Atempraxis (ca. 10 min.)
- 1 Video mit einer ausgewählten Meditation (ca. 10 min.)

**Plus:** 3 Zoom Treffen für Austausch, Unterstützung und gemeinsamem Üben und Bonusmaterial (all das, was nicht in die Beschreibung passt)

## **Hauptinhalte :**

Wie entsteht Stress u. was geschieht in Körper und Geist (Neuroanatomie)

Das eigene Nervensystem verstehen

Die besondere Rolle des Vagusnerves, Vagusnervreset und der Nacken

Eingefrorene Muster und Energien in Bewegung bringen

Körper und Geist in restaurativen Übungen zur Ruhe kommen lassen

Spannungen auf physischer, emotionaler u. mentaler Ebene lösen

Das "Stressoleranzfenster" verstehen und gesund ausweiten lernen

Die heilsame Kraft des gegenwärtigen Momentes, Sicherheit und Orientierung

Kraft und Bedeutung von Atem und Meditation

Die Gunas (natürliche Geisteszustände): ihre Einflüsse und Einflußmöglichkeiten

Ressourcen stärken, Selbstfürsorge und Verbundenheit

Regulation des Nervensystemes und wie Veränderung gelingen kann

## **ausserdem:**

Yoga Nidra, Yin Yoga

Mantra zur Beruhigung der Gedanken , Mudras (Handgesten)

unterstützende Übungen für den Alltag

**Infos, Anmeldung und Kursleitung:** [karin.franze@gmx.de](mailto:karin.franze@gmx.de)

[www.karinfranze.de](http://www.karinfranze.de)