

SOMATIC YOGA

STRESS UND DAS NERVENSYSTEM

27. NOVEMBER 2022
IM YOGASTUDIO IN LUZERN

Kurszeit:

27. November 2022 - 09.00 - 16.30 Uhr mit
einer Stunde Mittagspause.

Kursort:

Yogastudio, Werkhofstrasse 18, 6005
Luzern

Kosten:

Fr. 140.-, inklusive Kursunterlagen als PDF

Kursleitung:

Pia Fischer - Yoga- und Meditationslehrerin,
Lehrerin KleinTechnique, Tanz

Anmeldung:

<https://shop.fitogram.pro/yogastudio-luzern?w=/workshops>

Dieser Kurs ist dem Nervensystem mit seinen verschiedenen Teilen und Aufgaben gewidmet. Wir erfahren, was Stress ist und wie er sich auf verschiedenen Ebenen ausdrücken kann. Wir lernen das polyvagale System kennen und lernen und erforschen, wie wir durch Yoga die Verbindung zwischen den einzelnen Teilen des Nervensystems wieder herstellen und mehr ins Gleichgewicht kommen können.

Wir lernen Yogaübungen, Atemtechniken, Wahrnehmungsübungen und Achtsamkeitstechniken kennen, welche uns darin unterstützen, unsere Mitte wieder zu finden und mehr Raum in und um uns herum spüren zu können.

