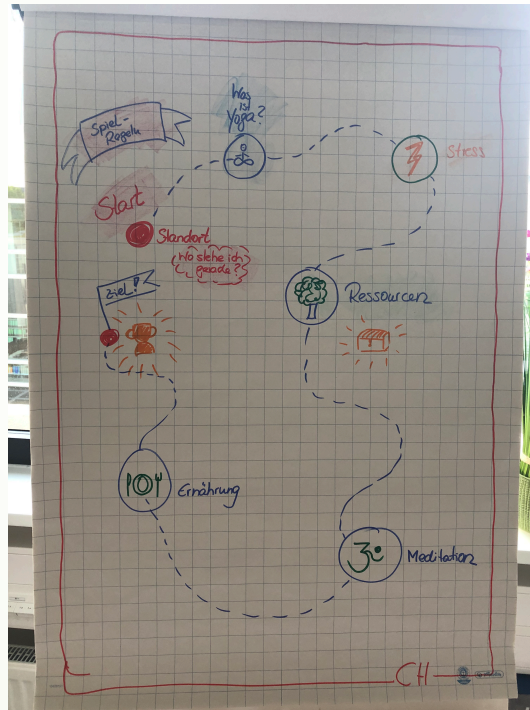


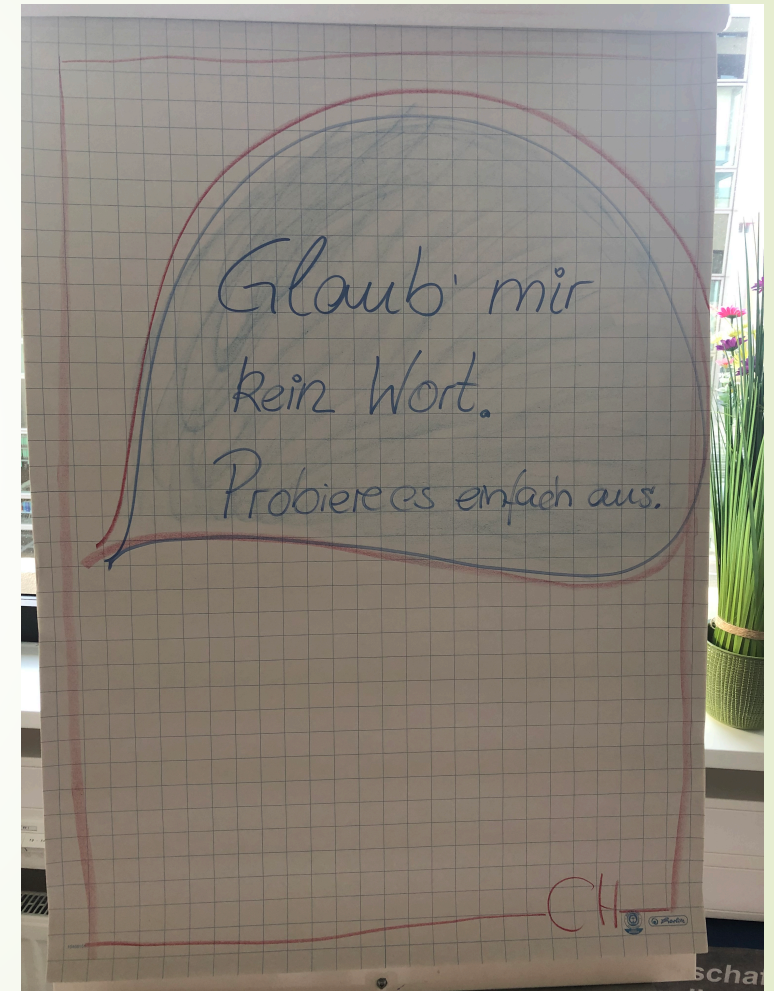
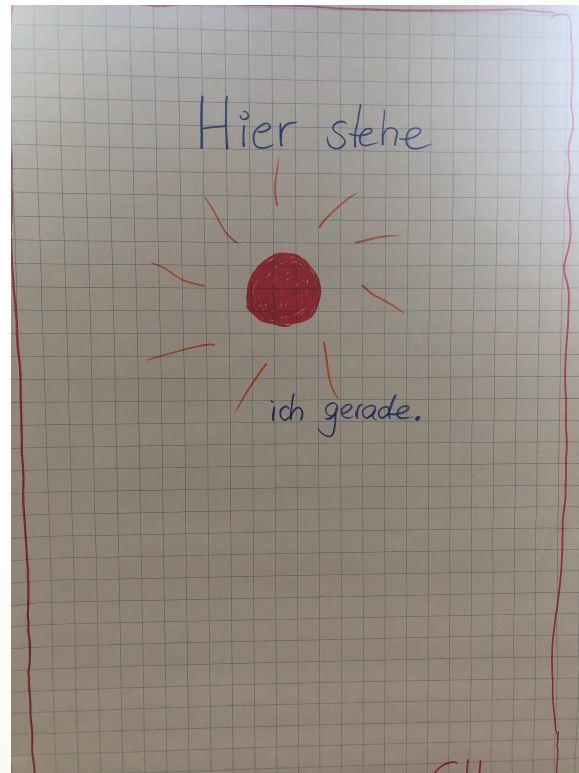
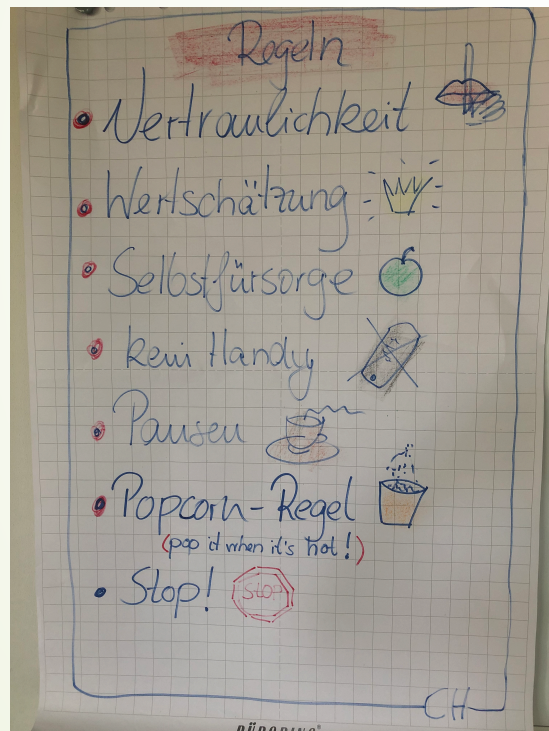


Bildungsurlaub 2020

Balance your life! Kreatives Stressmanagement

Tag 1 – Standortbestimmung & Was ist Yoga?





Yoga

- Jahrtausende altes ganzheitliches System zur Gesunderhaltung des Körpers und Harmonisierung der Lebensbereiche

= Einheit, Verbindung

- Prävention
 - Problemlösung
 - Potentialentfaltung

Hatha Yoga

- Körperübungen
- Atemtechniken
- Meditation
- Ernährung
- Tiefenentspannung

Tag 2 - Stress

Was ist Stress?

- Reaktion des Körpers auf besondere Anforderungen
⇒ Säbelzahn tiger
- Ausschüttung Cortisol + Adrenalin
- Anspannung Muskulatur
- Drosselung Verdauung
- Flight or fight = Flucht oder Kampf
or freeze
- Überlebensrichtige Anpassung an Ausnahmesituationen

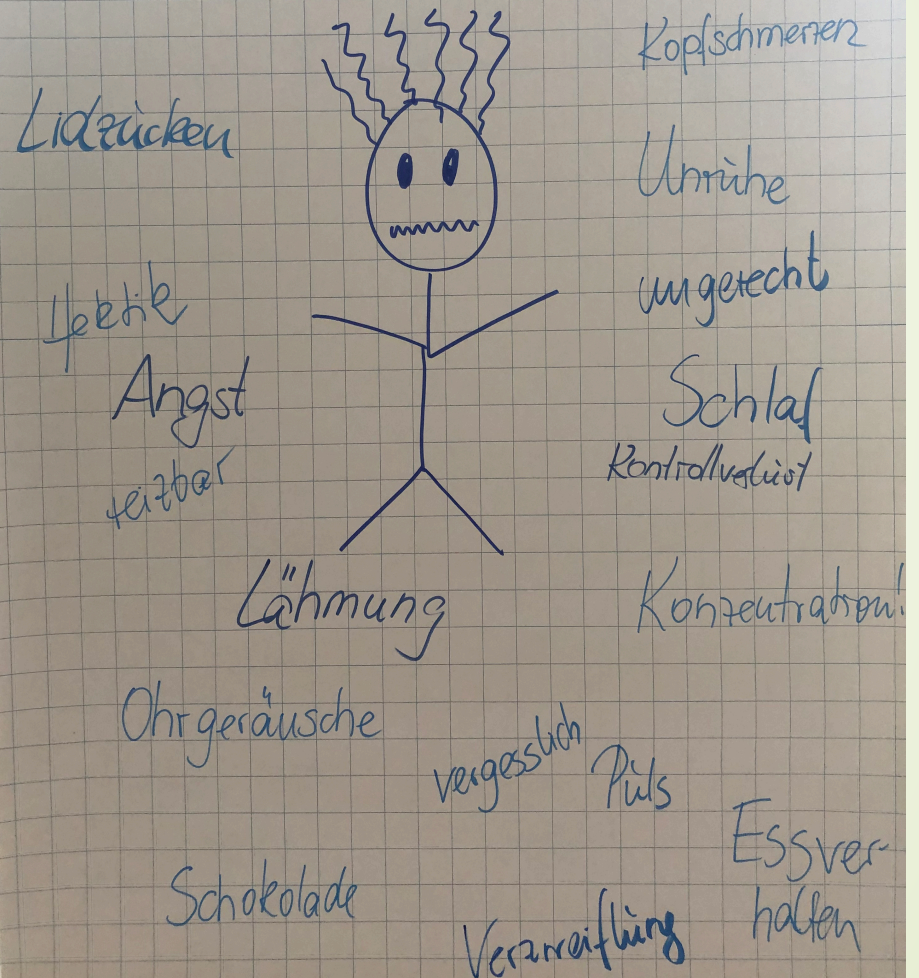
Wie Stress krank macht

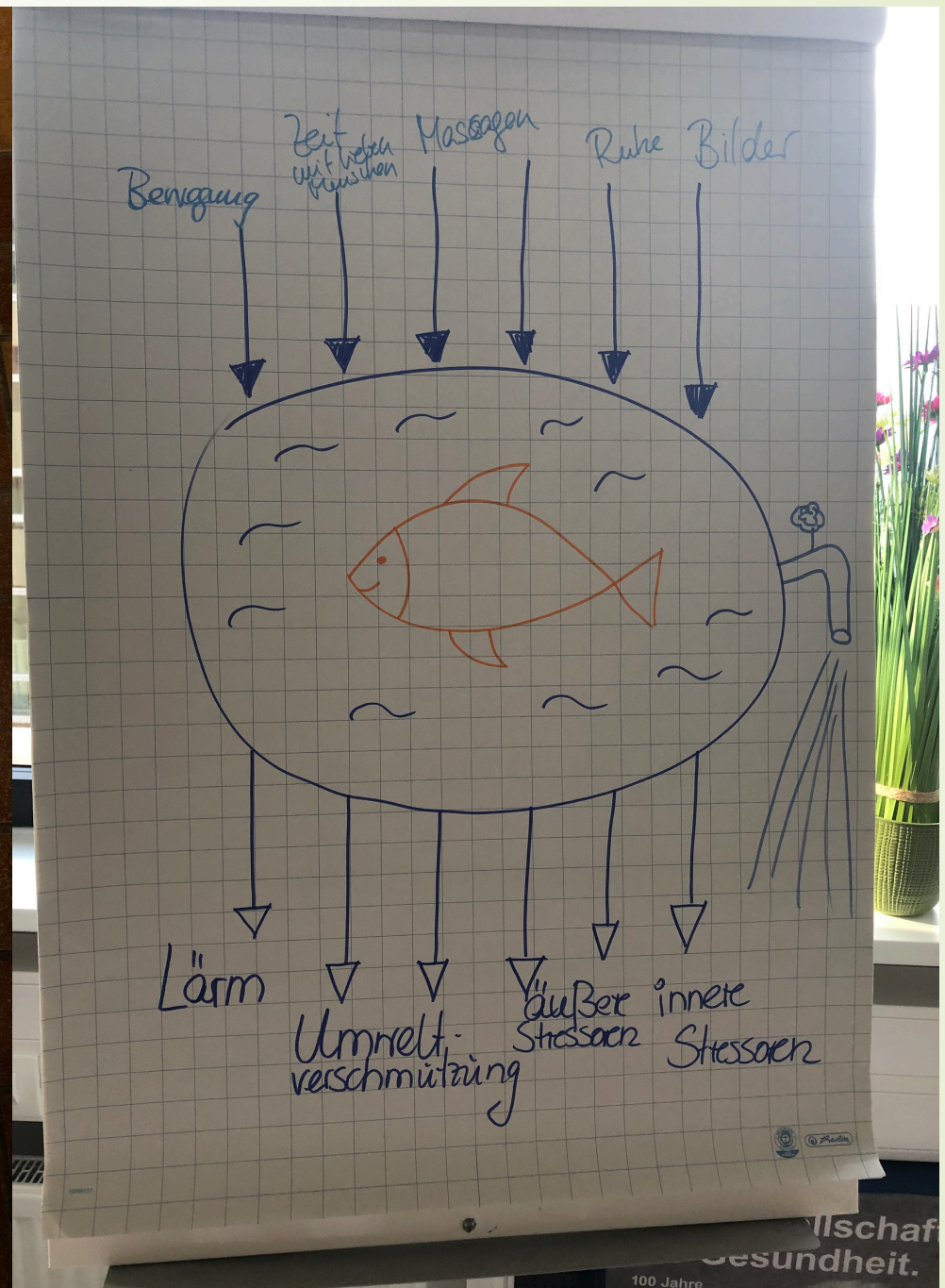
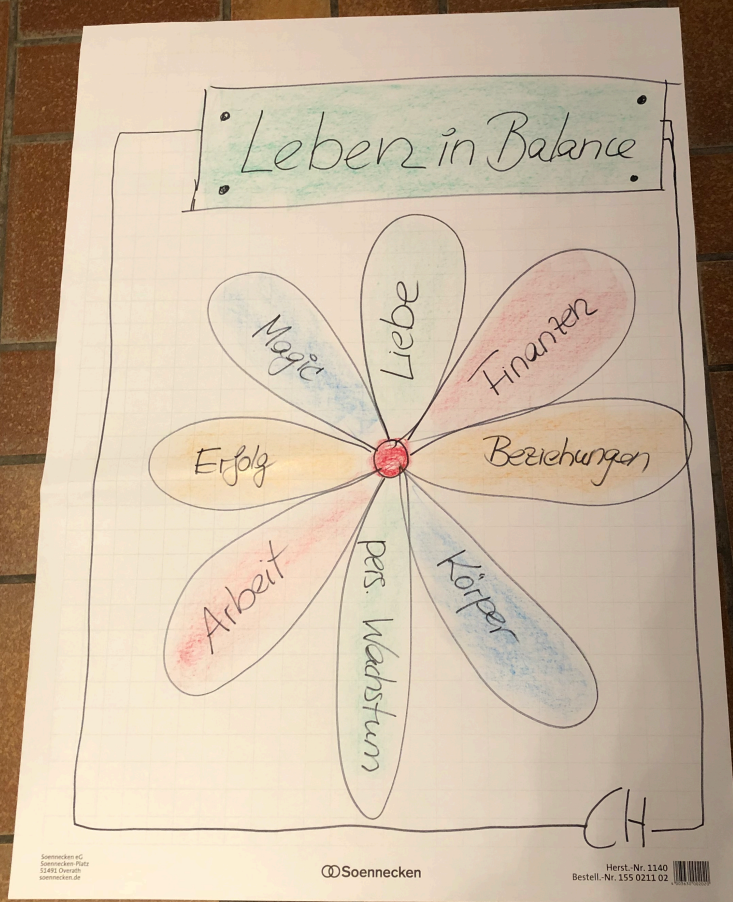
- Muskulatur (Verspannung)
- Herz (Ablagerungen)
- Gehirn (Manipulation Botenstoffe)
- Ohr (Tinnitus, Taubheit)
- Darm (Entzündungen)
- Auge (Innendruck)
- Stress reduziert die Abwehrkräfte und "fördert" damit fast alle Krankheitsbilder

Dauerstress - Erste Symptome

- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen
- Antriebsarmut
- Gefühlsarmut
- Verspannungen
- Rückenschmerzen

Ich. Gestresst.





Tag 3

Yoga-Toolbox			
Zeit	Wirkung Energie	Fokus	Entspannung
5	Feueratem	Wechselatmung	Brahmari ^(Biere)
10	Krieger	Tadasana	Kugelfisch
15	Stern	Drehsitz	Kind
20	Kobra	Baum	Krokodil

Tag 4

Meditation

- erfrischt den Geist
- macht ruhiger u. gelassener
- stärkt das Immunsystem
- Du kannst nichts falsch machen!

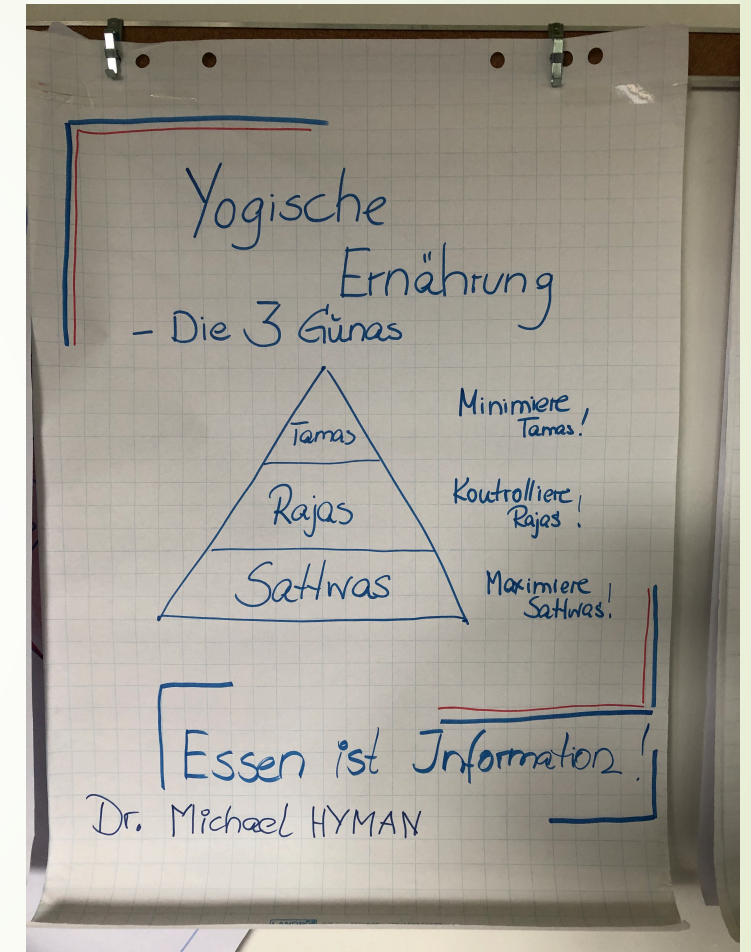
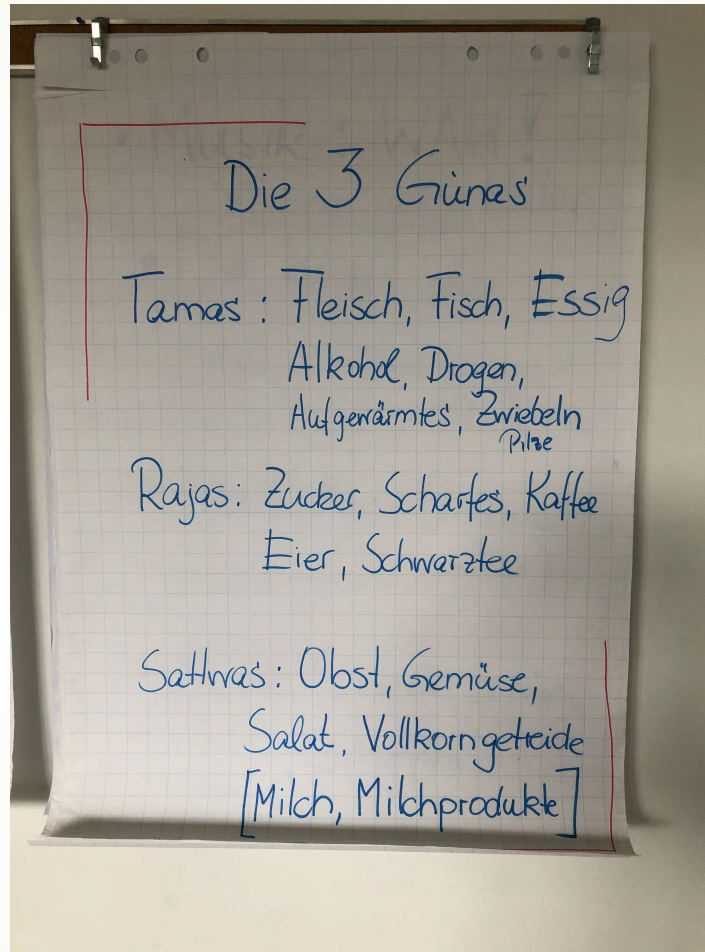
Meditation

- regelmäßig → täglich
- gleicher Ort
- gleiche Zeit
- bequeme, warme Kleidung
- Länge vorher festlegen
- Dein "Warium"

Meditations- Techniken 😊

- Atem-Meditation
- Mantra-Meditation
- Licht - Weite - Frieden
- Herz-Meditation
- Phantasie-Reisen
- Das große Laischen

Tag 5 - Ernährung





Du kannst
Punkt!
Ende der
Geschichte.