

Erste Hilfe bei Stress – Seminarablauf

9.00 Uhr Ankommen und Vorbereitung

- kombinierte Tiefenentspannung
- Krokodilsübungen für gesunden Rücken
- Vorstellungsrunde
- stehende Atemübungen für morgens und zwischendurch (Gorilla, Palme, Löwe, Reinigungsübungen)
- sitzende Atemübungen (Lungenreinigung ,Wechselatmung, Biene)

10.00 Uhr Teepause (10min)

10:10 Uhr Yogastunde Anfänger rückengerecht

- vorstellen und erlernen des Sonnengrußes und der 12 Grundstellungen
- kombinierte Tiefenentspannung mit Methoden aus Progressive Muskelrelaxation, Autosuggestion, Visualisierung, Affirmation, Klang

12.00 Uhr Mittagspause (wenn möglich leichte vegetarische Kost)

13.00 Uhr Vortrag - Wirkungen von Yoga

- spezifische Wirkungen der Übungen aus der Yogastunde
- Hatha Yoga
- Stress und Burn Out

14.00 Uhr Übungen - Erste Hilfe gegen Stress

- tiefe Bauchatmung
- Antiangst/ Antistressatmung
- Meditation
- kurze Übungen im Stehen

14.30 Uhr Teepause

14:40 Uhr Yogastunde Anfänger rückengerecht

16.00 Uhr Abschlussrunde

- Feedback und Reflektion
- Empfehlungen für das Üben zu Hause und zur Integration in den Alltag
- Verteilung Handout
- Empfehlung von Internetseiten zum Mitmachen (alle vorgestellten Übungen)
- Handout (mit Literaturempfehlungen und Seminarhinweisen)