

YOGA

Energiegewinn durch achtsame Bewegung

Ich verbinde in meinem Yoga-Unterricht traditionelle mit moderner Körperarbeit: Hatha-Yoga nach den vedischen 5 Elementen, Spiraldynamik und Meditation. Im Zentrum meines Unterrichts steht das Vermitteln und Üben von Achtsamkeit und körperlichem wie mentalem Gewahrsein. Das aufmerksame, nicht urteilende Sich-Zuwenden auf die körperliche (und später mentale) Erfahrung wirkt zentrierend und beruhigend und erlaubt, einen neuen Umgang mit sich zu entwickeln.

Ich bin der Überzeugung, Yoga-Projekte im Firmenumfeld funktionieren nur dann auf längere Sicht, wenn die Teilnehmer unmittelbar eine positive, d.h. für mich „nährende“ Veränderung erfahren, sei es körperlich oder mental und dies als Multiplikatoren und Netzwerker wieder ins Unternehmen hinein- und weitertragen. Dazu gehört auch die individuelle Betreuung abseits der Klassen. D.h. ich stehe selbstverständlich für Fragen, die im Zuge des Unterrichts auftauchen zur Verfügung.

Durch meine langjährige Arbeit mit Berufstätigen bin ich auf die häufigsten Anfangshürden vorbereitet und der Unterricht ist auch dahingehend ausgerichtet.

Ziele: Verbesserung von Zuständen wie Stress, Müdigkeit und Mattheit, Nervosität, Burn-Out. Energiegewinn, Stabilisierung der Gesundheit, Stärkung der Immunabwehr, Verbesserung von Stoffwechselforgängen, Achtsamkeit

Empfohlenes Format:

- Laufender Kurs über mindestens 5-10 Wochen

Leitung: Alexandra Muhm

Yogalehrende & Ayurvedische Gesundheitsberaterin