



# Yoga als Weg aus der Depression mit Anna Trökes

## 12./13. Oktober 2019

### Ort

Theater- und Clownschule  
Yve Stöcklin  
Gemeindehaus Oekolampad  
Allschwilerplatz 22, Basel  
Tram Nr. 6 bis Allschwilerplatz

### Leitung

Anna Trökes  
dipl. Yogalehrerin BDY/EYU,  
Ausbilderin für BDY und andere  
europäische Berufsverbände,  
Buchautorin

### Dauer

12./13. Oktober 2019  
Sa, 10.00 – 18.30 Uhr  
So, 09.00 – 14.00 Uhr

### Teilnehmende

Als Weiterbildung für diplomierte  
YogalehrerInnen konzipiert - für  
angehende YogalehrerInnen auch  
möglich.

### Kosten

Seminargebühr Fr. 300.00;  
exkl. Verpflegung, Übernachtung  
(Gratis-Übernachtung im Yoga-  
Studio mit Schlafsack möglich!)

### Anmeldung erforderlich

Platzzahl beschränkt.  
Die Anmeldungen werden  
nach Eingang berücksichtigt.

sekretariat@lotosyoga.ch oder  
Tel. 061 271 40 86

### Mitnehmen

Warme Yoga-Kleidung



## Yoga als Weg aus der Depression

Yoga verbessert die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und körperliche sowie emotionale Bedürfnisse frühzeitiger und differenzierter zu erkennen. Damit ist Yoga eine der wirkungsvollsten begleitenden Therapien, um der Depression zu begegnen, die in den vergangenen Jahrzehnten zu einer der folgenschwersten Volkskrankheiten geworden ist.

Dieses Yoga-Seminar zeigt, warum sowohl mentale Übungen im Sinne der kognitiven Umstrukturierung so wirksam sind, als auch eine Vielzahl von Körper- und Atemübungen, die direkt auf das vegetative Nervensystem im Sinne der Stimmungsaufhellung einwirken.

Bei der Übungspraxis wird besonderen Wert gelegt auf das Einüben von Achtsamkeit und Meditation, denn Forschungen der modernen Neurowissenschaften belegen klar, dass darin das größte und nachhaltigste Heilungspotenzial liegt.