



Yoga als Weg aus der Depression mit Anna Trökes

12./13. Oktober 2019

Ort

Theater- und Clowns Schule
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, 09.30 – 18.30 Uhr
So, 09.00 – 14.00 Uhr

Teilnehmende

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

Kosten

Seminargebühr Fr. 350.00;
exkl. Verpflegung, Übernachtung
(Gratis-Übernachtung im Yoga-
Studio an der Rütimyerstrasse 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 folgenreichsten 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.