

Yoga-Workshop

„Yoga für den guten Schlaf“



Trainerin:

Dagmar Völpel – Business Yogatrainerin/ Coach für Beruf und Gesundheit; YIU® Yoga in Unternehmen

Bildquelle: fotolia.de

Süßer Schlaf!

Du kommst wie ein reines Glück ungebeten, unerfleht am willigsten.
Du lösest die Knoten der strengen Gedanken, vermischest alle Bilder der Freude und des Schmerzes;
ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien, und eingehüllt in gefälligen Wahnsinn,
versinken wir und hören auf zu sein. (Goethe)

Schlafen Sie gut?!

Wir verschlafen fast ein Drittel unseres Lebens - aber wir schlafen auch zu wenig und oft genug zu schlecht: Jeder dritte Deutsche leidet dauerhaft oder vorübergehend unter Schlafstörungen.

Machen Sie sich in dem Workshop mit effektiven Methoden vertraut, mit denen Sie sich selbst helfen können, wenn es mal mit dem Schlafen nicht so klappt!

Der Workshop findet statt am

Samstag, 14. September 2019 von 14.00 bis ca. 18.00 Uhr
im Gymnastikraum des Ruderclubs Germania (2. OG), Schaumainkai 65,
Frankfurt-Sachsenhausen.

Inhalte und Zielsetzung:

- Impulsreferate „Was ist guter Schlaf“? „Der Schlaf und die Seele“
- Übungsreihe für den guten Schlaf; Einzelübungen zum besseren Ein- und Durchschlafen
- Tiefenentspannung
- Meditationen zum Abschalten und Verbesserung der Schlafqualität
- Tipps für den Alltag

Der Workshop wendet sich auch an Menschen, die zum ersten Mal eine Erfahrung mit Yoga machen möchten.

Bitte bringen Sie folgendes mit: bequeme Sportkleidung, vorzugsweise aus Baumwolle, eine Wolldecke für die Tiefenentspannung, 1 Flasche Mineralwasser – am besten kohlenensäurearm. Außerdem ist es günstig, wenn Sie eine Stunde vor Workshopbeginn nichts mehr essen.

Die Teilnahme an dem Yoga-Workshop erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Teilnehmerbeitrag beträgt € 57,50 (inkl. MwSt und Teilnehmerunterlagen). Bitte melden Sie sich an unter info@yogainunternehmen.de – dann erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung/Rechnung. Bei Fragen zur Anmeldung wenden Sie sich an YIU Yoga in Unternehmen – 0228/ 433 269 33.