



KÖRPERKLANG YOGA & AYURVEDA

Weidenweg 51
10249 Berlin

Tel 030 23 61 77 73
info@koerperklang-yoga.de
www.koerperklang-yoga.de

Ablaufplan Bildungszeit

Montag | 10.00 - 15.30 Uhr

„WARUM BIN ICH EIGENTLICH GESTRESST?“

Was ist Stress und wie wirkt er im Körper
Stressmechanismen und Stresskaskade

Dienstag | 10.00 - 15.30 Uhr

„INNERE UNRUHE DÄMPFEN“

Psychologische Hintergründe von Stress
Analyse eigener Gedankenstrukturen

Mittwoch | 10.00 - 15.30 Uhr

„SICH MIT ACHTSAMKEIT BEGEGNEN“

Mentale Strategien zur Stressregulation
Atemtechniken und somatische Übungen

Donnerstag | 10.00 - 15.30 Uhr

„DICH SELBST REGULIEREN“

Das Nervensystem verstehen
Techniken zur Regulierung des Nervensystems

Freitag | 10.00 - 15.30 Uhr

„AUSZEITEN GESTALTEN“

Regeneration in den Alltag einbauen
Selbstfürsorge praktisch gestalten