



AnBo-Yoga

Unser Angebot für Ihr Unternehmen:

**Workshops / Vorträge
im Gesundheitsbereich**

„Yoga - Philosophie & Ethik „

Was ist Yoga überhaupt ... Welche Philosophie steckt dahinter ...
Kann Jeder Yoga praktizieren, auch mit körperlichen Einschränkungen ???

Dieser Workshop beantwortet Ihre Fragen und schenkt Ihnen einen Einblick in den Weg des Yoga. In Theorie und ein wenig Praxis erfahren Sie die Essenz des Yoga.
Dieser Workshop ist für alle Interessierten geeignet, auch ohne Yoga Vorkenntnisse.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„ Energiemanagement im eigenen Körper“

Wir sparen Energiekosten für Strom, Heizung, Telefon wie sieht es aber mit unser eigenen Energie aus? Wie haushalten wir besser mit unserer eigenen Energie, wo ist unsere Energie und wie kann ich sie optimieren ...

In diesem Workshop wird das Energiesystem unseres Körpers verständlich dargestellt. Die Energiegewinnung und auch die Energie-Leitbahnen sind hier wichtige Themenbereiche.
Methoden der Energieoptimierung werden ausprobiert.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„ Energieleitbahnen und Energiezentren in unserem Körper“

Dieser Block ist aufbauend auf die Workshops Yoga - Philosophie & Ethik, oder auch Energiemanagement im eigenen Körper. Hier tauchen wir tiefer und intensiver in die Energiearbeit ein. Die Energieleitbahnen und Energiezentren in unserem Körper werden näher betrachtet, der Teilnehmer bekommt einen Einblick in die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.

Dauer: mind. 2 Stunden

„Unser Rücken, ein stabiles und mobiles Wunderwerk“

Solange unser Rücken alles trägt, sind wir zufrieden. Doch was, wenn da plötzlich kleine Wehwehchen auftauchen? Was hält unseren Rücken stabil und beweglich. Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut und warum ist es so wichtig sich zu bewegen.

In diesem Block wird die Anatomie des Rückens und die Wichtigkeit der Bewegung verständlich erklärt. Durch kleine Übungen werden die Teilnehmer spüren, was vorher theoretisch erfahren haben. So sind Körper und Geist gleichermaßen versorgt.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Faszinierende Faszien“

Was sind Faszien überhaupt? Wo befinden die sich? Was beeinflusst unsere Faszien, wie trainiere ich sie.

In diesem Workshop geht es um unser fasziales Bindegewebe. Die verschiedenen Strukturen und Anforderungen beim Training der Faszien. Ist eine „Black-Roll“ ausreichend um alle Strukturen effizient zu trainieren?

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Frühjahrsputz: Detox mit Wohlfühleffekt“

... was ist Detox überhaupt und was bringt es mir? Welche Methode passt zu mir, wie unterstützt mich Bewegung dabei.

In diesem Block wird der Begriff „Detox“ erklärt und die Wichtigkeit für unseren Körper und für unseren Geist dargestellt. Wir sprechen über verschiedene Methoden des Detox und auch über unterstützende Bewegungsformen.

Dauer: mind. 1,5 Stunden

„Achtsam leben und arbeiten „

Das Thema Achtsamkeit, bei vielen als „Mindfulness“ bekannt, wurde bereits von einigen Instituten vielfach untersucht und man hat Zusammenhänge zwischen Achtsamkeit und Gesundheit nachweisen können. Durch achtsames Leben kann Stress reduziert werden und dies wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus.

Was bedeutet : Achtsamkeit leben, wie integriere ich das in meine Arbeits- und in meine Privatwelt. Welche Methoden unterstützen mich dabei und was bringt mir das?

In diesem Workshop erarbeiten wir diese umfassende Thema gemeinsam. Es werden verschiedene Formen und Übungen angeboten, damit jeder Teilnehmer seine Form der Achtsamkeits-Schulung finden kann.

Stufe 1: Thematik Achtsamkeit präsentieren, teilweise mit den Teilnehmern erarbeiten, erste Methoden der Achtsamkeits-Schulung kennenlernen.

Dauer: mind. 2 Stunden

Stufe 2: verschiedenen Methoden der Achtsamkeit kennenlernen und gemeinsam üben.

Dauer: mind. 1,5 Stunden