

# Meditativ Joggen – Stress aktiv loslassen

## Ziel des Workshops

- *Meditatives Joggen als Stresskiller erlernen*
- *Körperorientierte Tools zur Selbst-Regulation für zu Hause kennen lernen*
- *Nachhaltig den Energiepegel füllen / Förderung einer durchgehenden und tiefen Atmung*
- *Lust an der Bewegung entwickeln und die eigenen Bedürfnisse wieder vermehrt spüren*

Fühlen Sie sich nach einem Arbeitstag schlapp und ausgelaugt? Die Gründe dazu liegen in der permanenten Leistungsbereitschaft in Beruf, Familie und Freizeit! Ohne sich zwischenzeitlich komplett zu regenerieren entleert sich der Energietank stetig. Vollständige Regeneration geschieht in zwei Stufen. Entspannung durch Passivität wie Ferien und Nichtstun ist die erste Stufe. Die zweite Stufe wird im Alltag dann aber oft vergessen: es ist die Summe aus Entspannung und Aktivität und das Thema in diesem Workshop.

Der theoretische Teil befasst sich mit dem Stress-Indikator und weiteren sehr effizienten Tools aus der Körpertherapie. Der praktische Teil beinhaltet den Verbundenen Atem, das eigene, wohltuende Tempo sowie Körperhaltungen und Bewegungsdynamiken. Dazu dient das Meditative Joggen als Grundlage. Erfahrungsgemäss eine perfekte Methode zum Abschalten!

## Theoretischer Inhalt

Vasomotorischer Zyklus als biodynamische Abfolge  
Stress-Indikator als persönliches Messgerät  
Umfangreiche Betrachtungsweisen bezüglich körperlicher und psychischer Gesundheit

## Praktischer Inhalt

Meditatives Joggen, eine Technik für Jede und Jeden!  
Meditation - Jenseits des Denkens und viele Stress-Handwerkzeuge  
Eigenes, wohltuendes Tempo und gleichmässige, tiefe Atmung  
Körperhaltung und -Dynamiken  
Biodynamische und bioenergetische Übungen  
Freiheitliche Bewegungsform und Gemeinschaftsgefühl

### **Kurstermine**

MI 5. Mai und MI 12. Mai 2021, 18 bis 20.30 Uhr

### **Kursort / Treffpunkt**

Laufstrecke im Freien

Start Vita-Parcours, Tannstrasse, 6312 Steinhausen

### **Teilnehmerzahl**

Maximal 8 Personen (unter Berücksichtigung der aktuellen Hygiene- und Verhaltensregeln)

### **Kurskosten**

Fr. 80.-, bar vor Ort

### **Kursleitung**

Kilian Sigrist, Psychodynamische Körperarbeit

### **Anmeldung**

Via Anmeldeformular unter der Rubrik Termine auf der Webseite [menschenmacher.ch](http://menschenmacher.ch)

