

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

DO 8. Juli und DO 15. Juli 2021, 18.30 bis 21 Uhr

Kursort / Treffpunkt

Laufstrecke im Freien

Start Vita-Parcours Sandgrubenstr., 5040 Schöffland (Parkplätze Sportplatz Rütimatten benutzen)

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

