

## **Workshop: Körperliche Stabilität & Mentale Stärke**

Zielgruppe: alle Mitarbeiter im Unternehmen, Führungskräfte, Projektteams

Körper und Geist sind im stetigen Wechselspiel und beeinflussen sich gegenseitig. Kräftigen wir den Körper schaffen wir eine stabile und gesunde Basis für unseren Geist. Yoga und Ayurveda geben uns dazu Jahrtausende lang erprobte Methoden und Impulse an die Hand, die wir an diesen Tagen lebenspraktisch und alltagstauglich kennenlernen und selber erfahren werden.

### **Inhalte**

#### **Körper und Geist**

- Wie hängen Körper und Psyche aus Sicht des Ayurveda und Yoga zusammen?
- Der Atem als „Vermittler“ zwischen Körper und Geist
- Die eigene Haltung - Körperhaltung und innere Haltung
- Stressmanagement und Burnout-Prophylaxe aus ayurvedischer Sicht
- Stabilität und Leichtigkeit durch sofort anwendbare Körper- und Atemübungen
- Meditations- und Achtsamkeitstechniken zur Stärkung der inneren Balance

#### **Innere Stabilität und Wohlbefinden durch individuelle Ernährung nach Ayurveda**

- Grundprinzipien der Ayurvedischen Ernährung
- Ayurvedische Ernährung als Ausgleich äusserer Einflüsse - individuell und konstitutionsbezogen
- Wie kann durch Ernährung Stress entgegen gewirkt und innere Stabilität aufgebaut werden?
- Wie können typische Beschwerdebilder unserer Zeit wie innere Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Heisshunger aus Sicht der ayurvedischen Ernährungslehre positiv beeinflusst werden?
- Tipps zur praktischen Umsetzung im Alltag

Dauer	2 Tage, 9 - 17 Uhr
Termin	nach Vereinbarung
Voraussetzung	Neugier und die Bereitschaft zu Entwicklung und Wachstum, Interesse, eine andere Sichtweise kennen zu lernen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.