

**+++ Blitz-Umfrage: Welche Weiterbildungsformate wünschen Sie sich in Zukunft? +++**

# YOGA AM ARBEITSPLATZ UND IM HOMEOFFICE

## Impulse zur täglichen Anwendung - stressfrei nebenbei!

Die vielfältigen Anforderungen des Alltags (Beruf, Familie, Haushalt) machen es manchmal schwer, die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und sich Zeiten für Ruhe und Entspannung zu nehmen. Die Resultate sind häufig Stress, Überlastung und psychosomatische Beschwerden.

Yoga bietet als Jahrtausende alte Wissenschaft zahlreiche ganzheitliche Methoden (Körperübungen, Atemübungen, Meditation, Entspannung), die dabei helfen können, sich selbst wieder besser zu spüren und für seine Bedürfnisse zu sorgen.

Dieses Seminar vereint praktische Übungen aus dem Yoga mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es bietet Teilnehmenden viele Übungen und Anregungen, die sie sofort und unmittelbar in ihren (Berufs-)Alltag umsetzen können, auch ohne Matte – einfach in die tägliche Arbeit integriert. Sie lernen, Stressoren und eigene Ressourcen zu erkennen und Yoga und Meditation als wirkungsvolle Maßnahmen der Selbstfürsorge und des Stressmanagements einzusetzen.

### Zielgruppe

Menschen, die sich von den Anforderungen ihres Berufsalltages gestresst fühlen und effektive, psychologisch fundierte und ganzheitliche Methoden lernen möchten, um besser mit Stress umgehen zu können,  
alle Interessierten (auch ehrenamtlich Tätige), die lernen wollen, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen besser wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln

### Inhalte

- Was ist Stress? Was ist Entspannung?
- Stressmanagement und Selbstfürsorge
- Eigene Ressourcen erkennen und aktivieren
- Wissenschaft und Praxis von Yoga und Meditation
- Yoga fürs Büro oder Homeoffice
- Effektive Pausengestaltung
- Achtsamkeit im Alltag, Transfer der erlernten Übungen

## Methoden

Vortrag, Diskussion, Selbstreflexion, Praktische Übungen, Austausch

## Hinweise

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Für ausschließlich ehrenamtlich Tätige in Mitgliedsorganisationen des Paritätischen Sachsen wird die Teilnahmegebühr auf 25 € reduziert (bitte unbedingt bei Anmeldung angeben!).

## Achtung!

**Das Seminar findet nicht, wie ursprünglich geplant, als Präsenz- sondern als Online-Seminar statt.**

## Dozent\*in:

[Karin Matko](#)

(Psychologin, Yogalehrerin, Meditationsforscherin)

## Kosten:

155 EUR

Mitglieder: 125 EUR

## Seminar-Nr:

K-PK 21-03-09

## Anmeldung bis:

02.03.2021

---

Datum/Uhrzeit	Ort	Anmeldung
09.03.2021	Online	
09:00 - 15:00 Uhr	Online	