

## **Workshop: Yoga im Kopf - ein etwas anderes Resilienztraining**

Yoga für den Körper kennt ja jeder, aber hast du schon mal Yoga für den Kopf ausprobiert? Der etwas andere Stress-Ausgleich.

Das Ziel in diesem Workshop ist, Übung zu erlernen, die die Balance zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit fördern und so das „Immunsystem deiner Seele“ stärken. Ich nutze Yoga (= Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele) als roten Faden für die zu vermittelnden Inhalte.

Um dich für deinen Berufseinstieg optimal vorzubereiten, erarbeiten wir in diesem Workshop kleine Tools für die praktische Umsetzung im Alltag. Ich nehme dich und deine Yogamatte mit auf eine etwas andere Reise durch die wunderbare Welt der Neuronen. Ungewöhnliche Kombinationen verschiedenster Aufgaben regen dein Gehirn an, neue Verbindungen zu schaffen und deinen Blickwinkel zu ändern. Wir spannen „die Muskeln“ im Kopf an und lassen auch wieder los. Gib dir die Zeit, den neuen Input zu verarbeiten und genieße den Wechsel aus An- und Entspannung. Fülle deine persönliche Werkzeugkiste mit den Tools, die wir praktisch erarbeiten. Nutze die Übungen als Ausgleich, „just for fun“, um neue Brücken im Kopf zu schlagen, den Blickwinkel zu ändern oder als kleine Herausforderung, um für den Berufsalltag gut gewappnet zu sein.

Rolle deine imaginäre Yogamatte im Kopf aus und lass dich auf ein paar unkonventionelle Übungen ein, trainiere die Beweglichkeit im Kopf und baue neue Brücken - Resilienztraining mal anders.

### **Veranstaltungsinhalte:**

- Kognitive Übungen
- Koordinative Übungen
- Entspannungstechniken
- Körperübungen
- Atemübungen

### **Ziele:**

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsschulung Stressmanagement
- Entspannungstechniken
- Ausgeglichenere Anwendung von Belastung und Erholung



*Dieser Workshop ist für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrberuf“ anrechenbar*

Dozent\_in: Maren Lorenzen, Mag. Sportwissenschaften, Pädagogik und Ernährungswissenschaften, Yogalehrerin

Termin: Di. 12.12.2023 von 15.00 bis 18.00 Uhr

Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.

Maximale TN-Zahl: 25

Materialbedarf: Laptop mit Kamera und Micro, einen Raum mit Platz für etwas Bewegung.