

Fortbildung

15.02.2027 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Stress im Körper lösen – Yoga für ein ausgeglichenes Nervensystem

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag und wirkt sich langfristig auf Gesundheit, Konzentration und Wohlbefinden aus. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Atem und Körperübungen kennen, mit denen sie ihr Nervensystem innerhalb weniger Minuten regulieren und Stress abbauen können.

Ziele

Kognitive Lernziele (Kenntnisse)

- Die Teilnehmenden verstehen den Zusammenhang zwischen Stress, Nervensystem, Atmung und Körper
- Sie lernen einfache Methoden zur Regulation des Nervensystems kennen

Handlungsbezogene Lernziele (Fertigkeiten)

- Die Teilnehmenden können kurze Atem und Körperübungen selbstständig anwenden
- Sie sind in der Lage, Stress im Alltag und Berufsalltag frühzeitig wahrzunehmen und mit einfachen Übungen innerhalb von ein bis zwei Minuten gegenzusteuern

Affektive/Emotional motivationale Lernziele (Haltung)

- Die Teilnehmenden stärken ihre Selbstwahrnehmung und den bewussten Umgang mit Stress
- Sie entwickeln mehr Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten, ihr Nervensystem selbst zu regulieren und ihre Gesundheit aktiv zu unterstützen

Inhalt und Ablauf

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit Grundlagen zum Nervensystem und zur Stressregulation sowie mit dem Zusammenhang zwischen Körper, Atmung und mentaler Gesundheit. Wir erlernen und üben Atemübungen zur Regulation des Nervensystems und einfache Körperübungen zur Entspannung und Selbstwahrnehmung. Ergänzend werden praktische Übungen für den Alltag integriert, sodass die Methoden direkt übertragbar sind. Abschließend gibt es Reflexion und Austausch, um Erfahrungen zu vertiefen und nächste Schritte abzuleiten.

Vermittelt wird dies durch kurzen theoretischen Input, gefolgt von praktischen Atem- und Körperübungen. Ein zentraler didaktischer Schwerpunkt liegt auf angeleiteter Selbstwahrnehmung, unterstützt durch Reflexionsfragen. Der Austausch in der Gruppe rundet das Seminar ab und stärkt den Transfer.

Kontext

Stress gehört für viele Menschen zum Alltag und wirkt sich langfristig auf Gesundheit, Konzentration und Wohlbefinden aus. In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Atem und Körperübungen kennen, mit denen sie ihr Nervensystem innerhalb weniger Minuten regulieren und Stress abbauen können. Die Übungen lassen sich einfach in den Berufsalltag und das Privatleben integrieren und fördern die Selbstwahrnehmung, Resilienz und den bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen. Ziel ist es, die eigene Gesundheit aktiv zu stärken und mehr innere Ruhe und Stabilität im Alltag zu entwickeln.

Zielgruppe:

Für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V

Termin:

15.02.2027 15:00 Uhr - 16:30 Uhr

Referent(inn)en:

Natalija David (Hatha- und Kundalini-Yogalehrerin (AYA zertifiziert))

Ansprechpartner:

Athina Boumpoulentra (bildungszentrum@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 17)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

010/2027BQ