



## Yoga für das Nervensystem

8./9. Juni 2024 in Ernen VS

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die im Alltag immer wieder an ihre Grenzen stossen, schnell die Nerven verlieren oder Anzeichen von Stress in ihrem Körper wahrnehmen (Schlaf- und Verdauungsstörungen, Nervosität, Gereiztheit, Erschöpfung, Lustlosigkeit u.v.m.)

Dieser Kurs richtet sich auch an diejenigen, die mehr darüber erfahren wollen, wie Yoga auf unser Nervensystem wirkt und wie wir auf der Basis dieses Wissens lernen können, bestimmte Übungen gezielt einzusetzen, um unser Nervensystem zu beruhigen, anzuregen oder auszugleichen.

Und nicht zuletzt richtet sich der Kurs auch an Menschen, die ihre eigenen eingeschliffenen Reaktionsmuster, die vielleicht nicht immer adäquat sind, verstehen und gegebenenfalls verändern möchten.

Yoga für das Nervensystem ist ein Weg der Selbstbeobachtung, Selbsterkenntnis und liebevollen Selbstakzeptanz. Achtsames und bewusstes Üben stehen im Zentrum. Übungen und Hintergrundwissen aus dem *Neuro Yoga®/NSTI®* nach Stéphanie Maurer und aus dem *Therapeutischen Yoga auf der Basis der Polyvagalthorie* nach Dr. Arielle Schwartz fliessen in die Arbeit ein.

Die Übungen sollen helfen, die eigenen Ressourcen kennenzulernen, Körper und Geist zu erden und zu zentrieren, seine eigenen Grenzen bewusst wahrzunehmen und das Körpergefäss zu stärken, um den Herausforderungen des Alltags gelassener entgegen treten zu können.

**Kurszeiten:** Samstag, 11 Uhr bis Sonntag, 15 Uhr (insgesamt ca. 10 Kursstunden)

**Anzahl Kursteilnehmer:** 4 bis max. 10 Personen

**Ort:** Hotel Berglandhof, Ernen VS . [www.berglandhof.ch](http://www.berglandhof.ch), Zimmer bitte direkt buchen

**Kosten:** Kurskosten 350.-, Übernachtung/Frühstück im EZ ab 154.-/Tag

**Mitnehmen:** Yogamatte, Sitzkissen, Papier und Schreibzeug

**Kursleitung:** Barbara Dehm, Musikerin und Yogalehrerin YCH, Neuro Yoga® Instruktor , Weiterbildung in therapeutischem Yoga auf Basis der Polyvagalthorie nach Dr. Arielle Schwartz