

# Neuro Yoga® Zyklus

Der Neuro Yoga® Zyklus ist ein Kurs für Menschen, die mehr über sich und ihren Umgang mit Stress und Erschöpfung wissen möchten, mit und ohne Vorkenntnisse.

Wir befassen uns mit den Themen

- Nervensystem
- Sicherheit und Ängste
- Abgrenzung und bei sich bleiben
- Kraft der Körperwahrnehmung

Du erlebst, wie sich Aktivierung und Regulation anfühlt und welche Übungen du täglich machen kannst, um dein Containment zu erhöhen.

Am Ende des Kurses verfügst du über wichtige Werkzeuge um im Alltag besser mit schwierigen Emotionen, Stresssituationen und Erschöpfungszuständen umzugehen.

## Kursdaten/Kosten

19.08, 26.08, 2.09, 9.09, 16.09

19:00-20:15 Uhr

250.00CHF

## Kursleitung

Mirjam Santschi

Seit über zehn Jahren befasse ich mich intensiv mit dem Thema Entspannung/Stress, Traumata und Körperarbeit. Ich unterrichte Yoga mit Leidenschaft und grossem Wissen über das Nervensystem.

- Yogalehrerin SYV
- Neuro Yoga® Practitioner
- Fachperson Betreuung
- Craniosacral Therapeutin i. A.



## Anmeldung



Schule für Yoga und Meditation

Mirjam Santschi

Rheinhalde 9, Diessenhofen

077 446 31 39

[www.yoganamarupa.ch](http://www.yoganamarupa.ch)