

Seminarbeschreibung

Die vergangenen Wochen haben viele Menschen stark gefordert. Die von der Regierung gesetzten Maßnahmen waren zur Erhaltung der Gesundheit notwendig, jedoch führte dies für viele Menschen zu einer enormen zusätzlichen Belastung und einer Erhöhung des Stresslevels. Dieser Stress und die damit einhergehenden Verhaltensweisen und Denkmuster haben Auswirkungen auf das Wohlbefinden und können häufig auch zu Erkrankungen führen.

Gerade nach dieser schwierigen Zeit erscheint ein vermehrtes Gewahrsein für den eigenen Körper und Verstand hilfreich, um sich selbst besser zu verstehen und gesund und leistungsfähig zu bleiben. Zuständig hierfür sind unser Gehirn und unser Körper in enger Kooperation. Nach den neuesten neurowissenschaftlichen Erkenntnissen bilden Erfahrungen, welche wir mit unserem Körper erleben und spüren Verschaltungen im Gehirn, welche die Basis für unser gesamtes Denken und Handeln stellen. Das Gehirn und der Körper befinden sich somit in einem permanenten Austausch, wobei hier sowohl die äußeren als auch die inneren Umweltbedingungen Einfluss nehmen. Selbstständig und ununterbrochen wird so jede Disharmonie in unserem Körper wahrgenommen und nach Kräften ausgeglichen. Unser Körper meldet sich nur dann ins Bewusstsein, wenn er Mithilfe benötigt. Häufig werden diese Rückmeldungen zu Beginn ignoriert, da sie noch sehr leise sind und kaum wahrgenommen werden. Im Normalfall reagieren wir erst, wenn unser Körper bereits um Hilfe schreit. Durch die vielfache Zusatzbelastung der letzten Zeit treten diese Hilferufe nun vermehrt bei vielen Menschen in unterschiedlichsten Formen und in den verschiedensten Intensitäten auf.

Der Mensch verfügt jedoch dankbarer Weise über ein zeitlebens veränderbares und entwicklungsfähiges Gehirn und einen kooperationsbereiten Körper. Durch das Erlernen von neuen zusätzlichen Denk- und Verhaltensstrategien wird die bewusstere Wahrnehmung der Hilferufe des eigenen Körpers geschärft und die Möglichkeit geschaffen neue Perspektiven einzunehmen. Yoga in diesem ganzheitlichen Ansatz ermöglicht eine Steigerung der Selbstachtsamkeit, Entspannung und eine Reduktion des vorhandenen Stresslevels.

Durch eine Kombination von Geist- und Körperarbeit in diesem Kontext können nachhaltige und langfristige Minderungen des Stresslevels, sowie auch ein verstärktes Wohlbefinden erreicht werden.