



STRESS RELEASE

WORKSHOP & VIER KURSABENDE

Laut Definition spricht man von Stress, wenn durch äußere Reize eine psychische und körperliche Anspannung entsteht. Wirkt er dauerhaft auf uns ein, kann dies auf psychischer sowie auf körperlicher Ebene zu Krankheit führen.

In diesem Kurs geht es um die tiefere Ebene von Stress.

Lerne deine eigenen Stressoren zu erkennen, dich für diese zu sensibilisieren und ihnen effektiv entgegenzuwirken.

Kursinhalt:

- Die Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Stressmuster erkennen und durchbrechen
- Realistischer Umgang mit Anforderungen, die wir uns selbst stellen
- Realistischer Umgang mit Anforderungen, die andere an uns stellen
- Die Triebfedern hinter dem Stress
- Das Kultivieren von Routinen zur Stressminderung
- Entspannungsübungen
- Atemübungen
- Elemente aus dem Yin Yoga

Kurstermine:

- vierstündiger Workshop am **11.05.25 von 14-18 Uhr**
- 4 Kursabende à 90 Minuten
montags 18 - 19.30 Uhr: 12.05.25, 19.05.25, 26.05.25, 02.06.25

Maximale Teilnehmer*innenzahl: 12 Personen

Kursleitung: Xenia & Markus

Kosten: Open Day Angebot 140€ statt regulär 165€



ZENTRUM FÜR TRANSPERSONALE
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Schnewlinstr. 5 - 79098 Freiburg
www.ataya-freiburg.de
info@ataya-freiburg.de