



Lachyoga-Kongress, Bad Meinberg, Samstag, 1. Mai 2010: Workshop
Stressmanagement mit:

Progressiver Muskelentspannung - Lach-Yoga - und Atemmeditation

Die Kombination der Methoden Progressive Muskelentspannung, Lach-Yoga und Atemmeditation ermöglichen Ihnen *entspannter und kreativer* mit den Anforderungen des Lebens umzugehen.

Die **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobson ist ein wissenschaftlich anerkanntes Entspannungsverfahren. Es handelt sich um eine Methode, bei der durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen, ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird. Es ist ein effektiver Weg, um mit Stresssituationen besser umzugehen.

Diese Methode ist schnell zu erlernen und kann praktisch in jeder Situation angewandt werden.

Lach-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, mit der sehr schnell und effektiv Stress abgebaut werden kann. Mentale, körperliche und seelische Gesundheit werden gefördert. Durch Lach-Yoga wird Kreativität, Kontaktfreude und gegenseitige Akzeptanz entwickelt und verstärkt. Die Übungen des Lach-Yoga sind für jeden leicht erlernbar.

Atemmeditation ist ein Weg des Erlebens von Ruhe und Stille. Meditation richtig verstanden und angewandt, führt zu geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Wenn Sie die Bereitschaft haben, sich auf sich selbst einzulassen, kann Atemmeditation zu einer Kraftquelle für Sie werden.

In der Atemmeditation wird die Aufmerksamkeit auf die Atmung gelenkt. Immer wieder auftauchende Gedanken lässt der Übende vorüberziehen wie Wolken am Himmel.

In diesem Workshop wurden Möglichkeiten vermittelt von Methoden und Anwendungsmöglichkeiten wie:

- *Stressbewältigung / Entspannung*
- *Lach – Yoga / Meditation und Körperwahrnehmung*

und insbesondere deren kreative Verknüpfungsmöglichkeiten.



Im Rahmen einer Entspannungspädagogenausbildung
(Start 09.2011 – siehe www.entspanntundkreativ.de)

können Interessenten
diese Verfahren gezielt und kombiniert erlernen.