

## Stärke deine Resilienz für den Alltag

### Seelische Widerstandskraft durch Achtsamkeit und Yoga

Finde in deine Lebensmitte und Kraft zurück! Erlange Widerstandsfähigkeit und Stärke, die Krisen zur Weiterentwicklung nutzt!

Der Weg des Yoga hat nachweislich eine stark positive Auswirkung auf der körperlichen und psychisch/mental Ebene. Der Körper wird beweglicher, der Atem freier und Konzentrationsfähigkeit und Selbstwahrnehmung nehmen zu. Wir lernen zu erkennen, was wir brauchen und was nicht (mehr). Wir schaffen eine Basis, die es uns ermöglicht, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

In diesem Zustand akzeptieren wir das Unveränderbare und leiten aus den Erfahrungen Positives für unseren weiteren Lebensweg ab.

Resilienz in Verbindung mit Yoga und Meditation zu betrachten ist ein Weg der Erkenntnis und persönlichen Entwicklung.

#### Seminarziel:

- Praktische Wege, um belastende Lebensumstände besser zu bewältigen
- Entwicklung von Stärke
- Fähigkeit, Krisen als Chance anzunehmen

#### Im Fokus stehen folgende Kompetenzen:

- Achtsamkeit im Alltag
- Akzeptanz
- Eigenverantwortung
- Optimismus und Lebensfreude

#### Inhalte:

- Impulsvortrag zu jeder Kompetenz
- (Selbst-)Reflexion
- Erfahre dich im Körper – Yoga mit Asanas (langsame, meditative Körperübungen)
- Meditationseinheiten
- Feedbackrunde/Austausch
- Notfallkoffer – kleine Übungen, die dich im Alltag unterstützen

Im Seminarraum wird Tee zur Verfügung stehen. Bitte bringen Sie sich sonstige Verpflegung mit. In der Mittagspause gibt es in naher Umgebung Möglichkeiten, sich leichte Kost (Salat, Sandwich...) zu besorgen.

#### Nummer

23225-016

#### Datum

18.03.2025

#### Zeit

10:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

yoga & more Köln  
Linder Weg 54  
51147 Köln-Wahnheide

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

**Heike Hoff**  
Yogalehrerin  
**Bettina Mertens**  
Yogalehrerin

#### Teilnehmende (max.)

11

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

168.00 €

#### Ansprechpartner/in

Christine Taming

#### Verpflegung

Selbstversorgung

#### Unterrichtsstunden

7