



me // Menschen in Entwicklung

*Abschalten
Die Welt vergessen
Glücklich sein*

**ACHTSAMKEIT
YOGA
RESILIENZ**

Wir leben in einer Zeit, in der Druck und Stress immer größer werden. Wir haben aber in der Regel nicht gelernt, wie wir damit gut umgehen können. Achtsamkeit & Yoga helfen uns dabei, die innere Stärke (Resilienz) zu entwickeln, die wir heutzutage brauchen, um gesund zu bleiben.

YOGA:

Yoga ist eine der ältesten Lehren und Methoden, die sich mit der Ganzheit des Menschen beschäftigt und das Ziel hat, Körper, Geist und Seele in Harmonie und Einklang zu bringen.

Bei der ganzheitlichen Betrachtung wird berücksichtigt, dass alle Emotionen, Gedanken, Verletzungen und vieles mehr zu Energieblockaden und Verspannungen im Körper führen können.

Wir nutzen im Yoga vordergründig den eigenen Körper als Werkzeug, um Blockaden zu lösen, damit die Lebensenergie wieder frei fließen kann. Dies erfolgt durch Körper- und Atemübungen (Asanas, Pranayama) sowie in der Meditation.

ACHTSAMKEIT & RESILIENZ:

Achtsamkeit und Yoga sind eng miteinander verbunden. Diese Verbindung beleuchten wir durch Übungen und Hintergründe beider Methoden. Achtsamkeit hilft dabei, Momente der Entschleunigung in den Alltag zu integrieren. Wir tanken dadurch Kraft und können gelassener auf die Herausforderungen des Lebens reagieren. Diese Form der Stressbewältigung führt zu mehr Lebensqualität und innerer Stärke (Resilienz).

UNSERE ANGEBOTE:

Impulsvortrag:

Kurz. Lebendig. Alltagstauglich.

Der Vortrag für ein erstes Kennenlernen von Yoga & Achtsamkeit. Kurze Impulse zum Thema mit Übungen für den Alltag.

Workshop:

Intensiv. Lehrreich. Vielseitig.

Ein Workshop zum Kennenlernen und Vertiefen von Yoga & Achtsamkeit mit wertvollen Übungen für den beruflichen und privaten Alltag.

Vereinbarkeit von Beruf & Familie:

Berufliche und familiäre Herausforderungen in Einklang zu bringen ist in der heutigen Zeit nicht immer einfach. Yoga & Achtsamkeit können dabei helfen, den „täglichen Wahnsinn“ gelassener zu meistern. Ein Workshop zum Innehalten und Kraft tanken.

ÜBER UNS:

Unser Anliegen ist es, Yoga & Achtsamkeit für den Alltag als Methode der Entschleunigung bekannt zu machen und wertvolle Impulse weiter zu vermitteln, die dabei helfen, den Blick auf die Möglichkeiten statt auf die Schwierigkeiten zu lenken.

EVA KNOCHE...



bietet als systemische Beraterin und Achtsamkeitstrainerin Coaching und Seminare in Unternehmen, im öffentlichen Dienst und für Privatpersonen in eigenen Räumlichkeiten an.

Branchenerfahrung: Automobil- und Zulieferindustrie / Banken und Versicherungen / IT und Telekommunikation / Gesundheitswesen, Pflege / Bildungswesen / Öffentlicher Dienst

ANASTASIA LOUKIDOU...



bietet als Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin Yogaunterricht in eigenen Räumlichkeiten sowie in Unternehmen an. Sowohl in ihrem Unterricht als auch in Seminaren gibt sie Impulse zur ganzheitlichen Gesundheitsprävention für ein ausgeglichenes und erfülltes Leben.

Menschen in Entwicklung, Eva Knoche, Hannover

+49 (0)171-7282497 / info@evaknoche.de / www.evaknoche.de

Anastasia Loukidou - Yoga und Gesundheitsberatung

ana-hathayoga@gmx.de / Tel.: 0163-154 38 63