

Achtsamkeit und Yoga

Balance und Energie
für nachhaltige
Leistungsfähigkeit



Mindful Hatha Yoga
8-Wochen Programm

mit meditativen Elementen aus
MBSR-Mindfulness Based
Stress Reduction

Mindful Hatha Yoga 8 - Wochen Firmen-Programm

eine optimale BGM-Maßnahme für
Mitarbeiter und Führungskräfte Ihrer
Firma oder Organisation im
Dreiländereck B-D-NL

**Mehr Resilienz und Ausgeglichenheit,
gesteigerte Aufmerksamkeit, verbesserte
emotionale Intelligenz und mentale Stärke.
Wohltuend für Körper und Geist.**

Termine und Veranstaltungsort nach Absprache

8 Workshops à 2,5 Stunden

Gruppen von 6 bis max.16 Teilnehmer

Preise auf Anfrage

mit Teilnehmerhandbuch und
Übungsanleitungen für die Yoga-Praxis und
mp3 Audios für die Meditations-Praxis zuhause

**Der Lernstil basiert auf Selbst-Erfahrung.
Die MBSR Konzepte werden interaktiv
vermittelt. Yoga Matten und Zubehör sind
vorhanden. Es sind keine Vorkenntnisse
erforderlich.**

Weitere Informationen bei

YouLead Coaching&Consulting International
sylvia.kaldenbach@youlead.eu
© 0032 87 44 82 51

www.youlead.eu/mindfulness-meets-business/

Ein achtsamer und wertschätzender
Umgang mit sich selbst prägt Ihre
äußere Haltung und den Umgang mit
anderen, in der Familie, am Arbeitsplatz.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit, indem
Sie Ihren Autopiloten abschalten.
Wie könnte diese zielgerichtete
Aufmerksamkeit Ihre privaten und
beruflichen Beziehungen beeinflussen?

Führen Sie Bewegungen achtsam aus
und entdecken Sie Ihre innere
Landschaft von Empfindungen,
Emotionen und Gedankenmustern.

Schenken Sie Ihrer inneren Stimme
Gehör. Erleben Sie bewusst, wie es ist,
ganz bei sich zu sein.

Verfeinern Sie Ihre Selbst-
Wahrnehmung als Grundlage für Ihre
emotionale Intelligenz, einer Meta-
Kompetenz für Führungskräfte.

YouLead 
MINDFUL YOGA

Mind Your Body. Mind Your Soul. Mind Your Peace.

Welche Effekte hat die Achtsamkeits- und Yoga-Praxis auf Ihr körperliches, mentales und emotionales Empfinden? Wie verändert sich Ihr Stress-Empfinden und Ihre Stress-Reaktion?

- Achtsamkeit eröffnet die Möglichkeit, bewusst wahrzunehmen was ist, in diesem Moment.
- Mit einer offenen, annehmenden und nicht wertenden Haltung können Sie mit Neugier Ihr Bewusstsein ausweiten, Überflüssiges loslassen und neu Entdecktes einladen.
- Sie kultivieren Ihre Selbst-Wahrnehmung, ihre Selbst-Liebe und Ihre Selbst-Fürsorge.
- Yoga bringt Ihren Energiefluss und Ihren Körper ins Gleichgewicht und verbindet Körper und Geist.



Herzliche Grüße, Namaste,
Sylvia Kaldenbach



Stress-Antwort statt Stress-Reaktion

Durch Achtsamkeitspraktiken wird das parasympathische Nervensystem stimuliert, welches für Entspannung zuständig ist. Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns können sich bei regelmäßiger Ausübung von Achtsamkeitspraktiken Hirnareale verändern. Die Achtsamkeit schiebt sich wie ein Puffer zwischen Reiz und Reaktion. Das schafft eine Lücke, die helfen kann, eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen, aufzulockern und schließlich zu verändern.

Gedanken, Emotionen und Körperempfindungen

Wir erkunden unsere innere Landschaft der Gedanken, Emotionen und Empfindungen. Blockaden und Unannehmlichkeiten können wahrgenommen werden und sich vielleicht verändern oder lösen. Wir werden zum Beobachter und schaffen uns Wahlmöglichkeiten, anstatt uns mitreißen zu lassen im Strom der Gedanken, Gefühle oder Empfindungen. Wir kultivieren emotionale Intelligenz als Meta-Kompetenz von Führungspersonen.

Yoga verbindet Körper, Geist und Seele

Die regelmäßige Ausübung der Yoga-Übungen bringt dem Körper nicht nur einen Ausgleich an Flexibilität, Stabilität und Stärke, sondern wirkt energetisch durch die bewusste Atmung und den gezielten Einsatz von An- und Entspannung. Die Grundlage der Yoga-Praxis ist *Ahimsa* (Nichtverletzen). Wir erspüren in unserer eigenen Praxis, welche Bewegung oder Pose in diesem Moment genau richtig für uns ist, ganz individuell.