

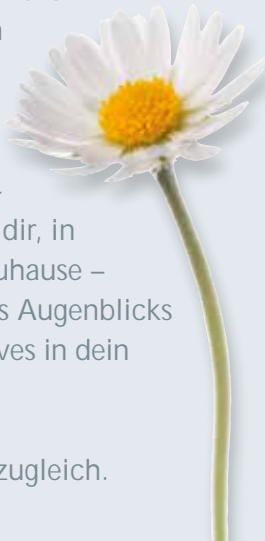
# Santosha ...

... ist Sanskrit (aus dem Yoga-Sutra des Patanjali) und bedeutet so viel wie »Zufriedenheit, Dankbarkeit« und – daraus resultierend – »Freude und Glück«.

Wenn wir uns immer wieder bewusst machen, wie viel Gutes und Schönes in unserem Leben ist, auch wenn wir manchmal schwierige Zeiten durchleben, wenn wir uns freuen können an kleinen Dingen – dem ersten Gänseblümchen nach dem Winter, einem plötzlichen Sonnenstrahl zwischen grauen Wolken –, wenn wir dankbar sind für die uns lieben Menschen und dieses Leben, das so viele wunderbare Facetten hat – kurz: Wenn wir zufrieden sind mit dem, was ist, dann erwächst daraus tiefe Freude und wahres Glück.

Das zu erreichen, ist ein lohnenswertes Ziel. Yoga kann dich auf deinem Weg begleiten und dich dabei unterstützen, die Dinge gelassener zu nehmen, dich abzugrenzen von Negativem, dich in dir, in deinem Körper, wohler – zuhause – zu fühlen, die Schönheit des Augenblicks zu genießen und viel Positives in dein Leben einzuladen.

Santosha ist Weg und Ziel zugleich.



Alexandra Ihmig

 [info@santosha-yogaderfreude.de](mailto:info@santosha-yogaderfreude.de)

 0151 44945060

Besuche gern auch meine Website:  
[www.santosha-yogaderfreude.de](http://www.santosha-yogaderfreude.de)

## »Adiós Stress«

## Yoga für das Nervensystem

### Workshop



# »Adiós, Stress!« Yoga für das Nervensystem

Nur gerade noch die Kinder ins Bett bringen, dann schnell diese eine E-Mail beantworten, eben noch die Spülmaschine einräumen, die Nachrichten schauen und dann ... läuft dein Nervensystem so auf Hochtouren, dass du gar nicht mehr in die so sehr benötigte Entspannung findest. In unserer heutigen westlichen Welt erleben wir manches wie im Zeitraffer, unterliegen wir einer konstanten Reizüberflutung, sind Sorgen und Ängste nicht weit und all dies führt dazu, dass viele von uns unter ständiger Anspannung leiden. Doch glücklicherweise gibt es yogische Techniken, die du erlernen kannst, um das vegetative Nervensystem, allem voran den Vagusnerv, anzusprechen und in echte Entspannung zu kommen. Und darüber erfährt dein gesamter Organismus eine wohltuende Regeneration, du findest nachts in einen erholsamen Schlaf und erlangst Resilienz gegenüber stressauslösenden Faktoren. Meditationen bringen dein ganzes System zusätzlich zur Ruhe. Und auch die Weisheit des Ayurveda kann dir dank vieler nervenberuhigender Empfehlungen und Rezepte helfen, dem Stress Ade zu sagen!

Ayurveda hält wohltuende Tipps für dich bereit.



*»Yoga ist das Zur-Ruhe-Bringen  
der Bewegungen im Geist.«  
(Patanjali)*

## Ablauf des Workshops:

14:30–17:30 Uhr

Geführte Atem- und Entspannungssequenz zum Ankommen und »Abspannen«

Erläuterungen zu Ursachen von Stress und verschiedenen Möglichkeiten, ihm entgegenzuwirken

Einüben spezifischer Atemtechniken, Mudras und Kriyas zur Beruhigung der Nerven

Empfehlungen aus Yoga und Ayurveda, die helfen, das Nervensystem kurz- und langfristig zu beruhigen

Yogaeinheit speziell für das Nervensystem

Abschlussentspannung und -meditation



## Was erwartet dich in diesem Workshop?

Eine schöne Auszeit,  
die dich zurück in deine  
Mitte führt. Und dazu:



Gezielte Yogasequenzen zum Einwirken auf den Parasympathikus



Atemtechniken (Pranayama), die das System schnell »herunterfahren«



Eine hilfreiche Kriya (Übung), um das Gedankenkarussell anzuhalten



Die 3 großen »M«: Mantras, Mudras, Meditationen, auch in Kombination



Empfehlungen für eine das Nervensystem stärkende Ernährung und Lebensweise nach ayurvedischen Prinzipien



Ein eigens für diesen Workshop ausgearbeitetes Handout mit Anleitungen, Rezepten und Empfehlungen