

SAT BIR SINGH KHALSA

HAMBURG: Fr 15. Jan 2016

FRANKFURT: Sa 16. Jan 2016



AUS DEM STRESS – IN DIE WIDERSTANDSKRAFT DURCH YOGA

Was genau ist Stress, und wie lassen sich die Auswirkungen von körperlichem und psychischem chronischem Stress verstehen?

Was ist Stress-Management, wie steigert man die Stress-Toleranz und welche psychologischen Strategien helfen beim Umgang mit chronischem Stress?

Yoga und andere Geist-Körper-Techniken sind hervorragend geeignet als Interventionen zum kompetenten Umgang mit Stress.

In diesem Workshop werden die psychischen und körperlichen Wirkweisen ebenso vorgestellt wie deren Beleg in veröffentlichten Studien. Natürlich praktizieren wir spezifische Techniken, die bei Stress wirksam eingesetzt werden.

HAMBURG

Fr 15. Januar 2016, 18:00-21:30 Uhr

Nanak Niwas, Heinrich-Barth-Straße 1
20146 Hamburg

außerdem: Sa 16. Januar 2016, 09:30-12:00 Uhr

Gurdwara (Adresse s. o.): Austauschtreffen mit Sat Bir Singh für alle, die an Forschungen im Yoga interessiert sind

Kontakt: 3HO Fachausbildung Yogatherapie

Tel: 040 55 44 77 55, Mail: yogatherapie@3ho.de

FRANKFURT

Sa 16. Januar 2016, 18:00-21:30 Uhr

Studio für orientalischen Tanz, Mörfelder Landstraße 64h
60598 Frankfurt-Sachsenhausen

Kontakt: Liv Avtar Kaur, Tel: 0157 85 05 14 24

Mail: liv.avtar@yogacenter-frankfurt.de

KOSTEN

60 Euro (ermäßigt 45 Euro für 3HO Mitglieder)

SAT BIR SINGH KHALSA

Doktor der Philosophie, widmet sein Leben der Erforschung von Yoga und Meditation. Er leitet und fördert klinische Studien, um den Nutzen von Yoga auf körperliche und geistige Gesundheit nachzuweisen.

Seit 1971 führt er einen yogischen Lebensstil und unterrichtet Kundalini Yoga nach Yogi Bhanan. Er ist Forschungsdirektor des Kundalini Research Institute sowie Kripalu Center for Yoga and Health; arbeitet für die Harvard Medical School und weitere renommierte Organisationen.

In Forschungen evaluierte Sat Bir Singh die Wirkung von Yoga bei Schlaflosigkeit, Trauma, chronischem Stress und Angststörungen. Er ist Autor von Fachbüchern, u.a. „Wie Yoga auf dein Gehirn wirkt“ und hält weltweit Vorträge.



Präsentiert und gefördert von den Fachausbildungen für Senioren yoga und für Yogatherapie in 3HO e.V.