

 Psychologie und Psychotherapie

Yoga – ein Weg aus Stress und Burnout? – Workshop

Wir alle erleben die unterschiedlichsten Arten von Stress.

Stress bezeichnet einen Zustand von Nervosität, Überanstrengung, Erschöpfung, Verkrampft- und Gereiztheit. Er ist die Ursache vieler Zivilisationskrankheiten, physischer und psychischer Probleme.

In diesem Kurzworkshop beschäftigen wir uns damit, inwieweit Yoga-Übungen einen Ausweg bieten. Im Yoga lernen wir eine achtsame und hilfreiche Beobachtung der Gedanken, des Atems, des Körpers.

Der Atem ist die Brücke zwischen Geist und Körper; nach und nach verbinden wir unseren Körper mit dem Atem und erfahren eine innere Aufrichtung und Ganzheit. Unser Geist kommt zur Ruhe. Wir nehmen uns als richtig und komplett an, im jetzigen Moment und richten unseren Blick von außen nach innen. Wir führen Bewegungen achtsam aus und nehmen die eigene Belastungsgrenze wahr.

Der Workshop beinhaltet Yogatheorie und kleine sanfte Übungsreihen mit Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemarbeit) und Yoga Nidra (Tiefenentspannung) sowie eine kleine Meditation.

Bitte folgendes mitbringen: bequeme Kleidung und Socken

Falls vorhanden, Yogamatte, Meditationskissen und eine warme Decke.

Das Seminarangebot richtet sich an alle Fachkräfte aus dem Beauty- und Wellnessbereich sowie an weitere Therapeutengruppen.

Termin

Fr, 08.05.2026
10:00–16:00 Uhr

Preis

120,00 €

Online-Seminar

Dieses Seminar findet online statt.

Seminarnummer

SSC111080526

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 14.03.2026

Dozentin

Petra Krimphove

Jg. 1965; Frau Krimphove arbeitete viele Jahre als Lehrerin. Heute unterstützt sie als ganzheitlicher Gesundheitscoach in ihren Fortbildungen, Workshops und Coachings Menschen achtsam und professionell darin, eine gute Selbstfürsorge und innere Balance zu entwickeln. Sie hilft ihnen, 'Bremsen' zu lösen, das eigene Potential zu erkennen und zu leben. Dabei greift sie auf verschiedene, vielfach erfolgserprobte Ansätze aus NLP, The WORK (nach Byron Katie), wingwave und dem Achtsamkeits- und Entspannungstraining zurück. Ihre Lebensgeschichte, ihre Erfahrungen und die Expertise aus ihrer langjährigen erfolgreichen Arbeit ermöglichen es ihr, auf ein fundiertes Know-how zurückgreifen zu können. Mit sehr viel Freude und Motivation arbeitet sie als Dozentin und Referentin sowie in eigener Praxis.