

**Die Yogaschule Tübingen lädt zum Vortrag mit Praxis ein:**

# Resilienz

## – Widerstandskraft durch ganzheitlichen Yoga

**Sonntag 20. Januar 2019, 19:00 – ca. 20:30**

Der gesellschaftliche Wandel vollzieht sich immer schneller und unberechenbarer. Durch digitale Medien und Veränderungen in den Arbeitszeiten und am Arbeitsplatz sind wir ständig erreichbar und verfügbar geworden.

Dies führt zu zunehmenden körperlichen und seelischen Belastungen, die zu Überforderung und Krankheit führen können.

Um damit besser umgehen zu können, brauchen wir Widerstandskraft (= Resilienz) und einen funktionierenden Schutzmechanismus.



### **Wie kann Yoga dazu beitragen?**

Yoga, der östliche Weg zu Gelassenheit und bewegungsorientierten Selbstdisziplin, bietet viele Möglichkeiten, Stress entgegenzusteuern:

- sich achtsam und ruhig bewegen und gleichzeitig Kraft aufbauen
- in einer Haltung (Asana) ankommen und darin verweilen
- vertieftes, entspanntes Atmen und Stille erleben (Pranayama, Meditation)
- Ausgleich und Balance beim Tun und Loslassen
- die Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und entspannen
- den eigenen Körper und seine Möglichkeiten wert schätzen lernen
- gelassener reagieren und Störfaktoren ausblenden
- Geschmeidigkeit, Stärke und Selbstvertrauen entwickeln.

---

### **Referentin: Ingrid Wiltschek**

Diplompädagogin, Yogalehrerin BDY und Leiterin von Ausbildungen z. Yogalehrer\*in BDY/EYU, Studium der Sozial- und Verhaltenswissenschaften an der Universität Tübingen, Gründerin und Leiterin der Yogaschule Tübingen ([www.yoga-mudra.de](http://www.yoga-mudra.de))

**Ort: Yogaschule Tübingen**, Wilhelmstraße 3, 2. Stock (bitte unten klingeln)

**Anmeldung per Mail:** [wiltschek@gmx.de](mailto:wiltschek@gmx.de)

**Der Vortrag und Praxisbeispiele sind kostenlos.**