FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

MSA FB Architektur
Münster School of Architecture

Bachelor

SoSe 23

ggf. Bildnachweis

ba.m7.3 Ergänzungsseminar I

Kursname

Katharina Schwartz

Lehrender

Conscious Connection - Entspannungstechniken

Titel der Veranstaltung

Im informationsüberfrachteten Alltag, wenn Termin an Termin hängt, vergessen wir gerne die ganz bewußte Verbindung zu uns selbst. Meistens zeigt unser Körper uns sehr schnell, wenn wir gestresst sind - wenn wir zuhören. Yoga, Meditation, Atem- und Achtsamkeitsübungen können helfen dafür ein Bewusstsein zu schaffen. In dieser Veranstaltung nutzen wir Yoga um reaktiv Stress abzubauen, damit wir diese Techniken auch in Zukunft für uns nutzen können.

Für diesen Kurs benötigst du eine Sportmatte und gemütlich/sportliche Kleidung ist unverzichtbar.

Beschreibung

Literaturempfehlungen