FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

MSA FB Architektur
Münster School of Architecture

Bachelor

WiSe 22/23

ggf. Bildnachweis

ba.m7.3 Ergänzungsseminar I

Kursname

Katharina Schwartz

Lehrender

Entspannung und Achtsamkeit lernen - Techniken zur Stress

Titel der Veranstaltung

In ganz besonders hektischen Phasen im Leben vergessen wir allzu häufig auf unseren Körper zu hören, vernachlässigen nötige Ruhephasen und trimmen uns darauf bestmöglich zu funktionieren und noch produktiver zu werden. Wann aber warst du das letzte Mal wirklich entspannt - körperlich und geistig?

In dieser Veranstaltung erlernen wir praktisch unterschiedliche Entspannungstechniken und welche Übungen wir für einen gesunden Körper/eine gesunde Körperhaltung ausführen können. Doch ist nicht jede Art von Entspannung für jeden gleichermaßen geeignet, deshalb bedienen wir uns dabei am Repertoire des Yoga:
Meditation, Atemtechniken, Achtsamkeitstraining und körperliche Übungen - sowohl aktiv als auch passiv können uns dabei unterstützen ein wenig gelassener zu werden, auch in stressigen Zeiten.

Beschreibung

Literaturempfehlungen