

## **Aus-/Weiterbildung bzw. Teacher Training zum Restorative Yoga mit Jasemin Cloßmann**

Restoratives Yoga ist wie eine Oase in unserem dynamischen und meist chaotischen Leben.

Es beruhigt und nährt den Körper und die kreisenden Gedankenmuster. Es kann Angstzustände reduzieren und entspannt zudem das Nervensystem. Energie und Klarheit nehmen so mit zunehmender Praxis mehr Raum in unserem Leben ein.



Die restaurativen Yoga-Posen werden mehrere Minuten lang gehalten und mit Decken, Blöcken, Polstern und anderen Hilfsmitteln getragen. Dies macht sie ideal, um tief gehaltene Spannungen abzubauen, blockierte Energie ggf. zu befreien und Achtsamkeit zu kultivieren.

Restaurative Asanas können helfen den Adrenalin Spiegel sowie andere stressbezogene Hormone zu senken und ein inneres Gleichgewicht wieder herstellen. Restoratives Yoga konzentriert sich auf das Nervensystem. Indem wir diese Haltungen regelmäßig üben, helfen wir dem Nervensystem, dem "Flucht"- oder "Kampf"-Modus zu entkommen, es wieder mehr ins Gleichgewicht zu bringen und unser Wohlbefinden zu stärken.

### **Die Ausbildung umfasst 1 Wochenende:**

**Datum: 12.–13. August 23**

**Kosten: 299,- €**

**Umfang: 20 Unterrichtseinheiten**

#### Veranstaltungsort:

AUDE VIVERE

Bergische Straße 2 | 42781 Haan

Fon: 02129-94 84 16 | Mobil: 01525-376 29 27

Mail: [info@aude-vivere.de](mailto:info@aude-vivere.de)

Home: [www.aude-vivere.de](http://www.aude-vivere.de) | [www.aude-vivere-akademie.de](http://www.aude-vivere-akademie.de)