

Neuro-Ease®

Yoga-Ausbildung für das autonome Nervensystem



Die Weisheit des Yoga & des Nervensystems als Einheit und Basis für ein Leben im Gleichgewicht.



Neuro-Ease®

Die Yoga-Ausbildung für das autonome Nervensystem

Das ganzheitliche Wissen um Trauma und unser Nervensystem ist für das Verständnis unseres Lebens in der Welt unersetzlich und essentiell wichtig. Es ist nicht neu. Im Gegenteil, auch Darwin verfasste bereits Texte darüber. Aber in unserer modernen Welt ist der direkte Zusammenhang zwischen Trauma-Forschung und der Körper-Geist-Gesundheit erst seit den 70er-Jahren des vorigen Jahrhunderts angekommen. Die Anerkennung, dass alle Lebewesen miteinander verbunden und Körper und Geist eine untrennbare Einheit sind, hat noch nicht überall Einzug gehalten. Pharma Konzerne verdienen zu gerne Milliarden, wenn sie diese Tatsache ignorieren.

NEURO-EASE

(Neuro = griech. für Nerv; Ease = engl. für Leichtigkeit)

Neuro-Ease schafft eine verbindende Integration, in dem wir die jahrmillionen alte Weisheit des Nervensystems und des Trauma mit der jahrtausende alten Weisheit des Yoga als ein effektives Körper-Geist Werkzeug verbinden.

Das reine Wissen nutzt uns überhaupt nichts. Was wir

brauchen ist Integration in unser Alltagsleben & die eigene Erfahrung in der Anwendung.

Ziel ist ein Nervensystem mit Ease

... für mehr Ease (Leichtigkeit) im Leben. Sie werden neue Erfahrungen für ihr Nervensystem sammeln und die Fähigkeit erlangen, das eigene Nervensystem zu kennen und erkennen. Ein eingestelltes Nervensystem anstatt einem verstellten gibt uns das, was uns Menschen ausmacht: die Freiheit der Wahl. Und die Möglichkeit, entspannt zu agieren. Dazu brauchen wir die untrennbare Allianz mit uns selbst. Diese Verbindung wieder konsequent herstellen, dies ist das Ziel von Neuro-Ease.

Was Sie davon haben?

Ein Leben mit mehr Gesundheit, Nähe, Ausgeglichenheit, innerem Frieden; die essenzielle Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen, authentisch sein, ohne sich schuldig fühlen, in genussvoller Kraft statt erzwungener Stärke sein, in sich zu Hause sein, Selbst-Verständnis und Selbstliebe.

Inhalte der Ausbildung

aus der Neuro-Wissenschaft: Grundlagen des autonomen Nervensystems, Erkenntnisse der Polyvagal-Theorie, Bedeutung & Auswirkung von Trauma auf das Nervensystem und unser Leben.

aus dem Yoga: Yoga im Spiegel der Neurowissenschaft, Yoga- & Yoga-Philosophie als ganzheitlicher Weg, Asana- & Atem-Praxis, Anwendung von Yoga in seiner Ganzheit, weitere Übungen zur Übung, Kräftigung & Integration.

Zielgruppe

Neuro-Ease richtet sich an alle Menschen mit Interesse am Nervensystem, Yoga & Ihrem Wohlbefinden. Menschen, die mehr wissen möchten, besser verstehen und zufriedener leben möchten. Ob mit oder ohne Yoga-Zertifikat. Für YogalehrerInnen kann es als offizielle Yoga Alliance Weiterbildung (YACEP) genutzt werden.



FOUNDATIONS OF YOGA

Sheyda Schreiber

Expertin für das Nervensystem & ganzheitlichen Yoga

www.yoga-ausbildung-muenchen.com



Jetzt scannen für
weitere Informationen