

Seminartipp: "Angst in Mut verwandeln" mit Doris Iding

24.11.2016, 17:10 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Redaktionsbüro WortReich*



Doris Iding

Wie Du dich mit Yoga & Achtsamkeit von Angst und Panik befreist.

Vor Publikum sprechen, große Höhen, Spinnen, die Angst zu versagen – jeder Mensch kämpft mit seinen eigenen großen oder kleinen Ängsten. Diese zu verstehen, damit umzugehen lernen und sie überwinden, dabei können gezielte Übungen helfen. Hilfreiche Methoden zur Entspannung, Meditation und Atemtechnik führen zu einem gelasseneren Umgang mit persönlichen Ängsten und zu einem positiven Lebensgefühl.

Gemäß der Weisheit "Gehe an die Orte, die Du fürchtest" werden wir der Angst ihren Schrecken nehmen und ihr mit einem Lächeln begegnen. Der Workshop bietet viele Übungen aus dem Yoga und der Achtsamkeitspraxis, die den Umgang mit eigenen Ängsten unterstützen.

In diesem Workshop lernst Du Praktiken (Asanas, Meditationen und Pranayamas) kennen, die Dich darin unterstützen, Deine Achtsamkeit zu schulen, Deinen Geist zu beruhigen und Deinen Körper zu entspannen, damit Du Deine Ängste besser kennenlernst und in der Lage bist, besser mit ihnen umzugehen. Mit Hilfe unterschiedlicher Techniken aus dem Yoga wirst Du erkennen, dass mancher Innerer Angst-Dämon nicht mehr ist als ein Gedanke! Diese zutiefst befreiende Erfahrung macht das Leben leichter und führt dazu, dass Du wieder auf allen Ebenen entspannen kannst.

Weitere Informationen:

Teilnahmegebühr: 150,- EUR

Ort: Tizianstraße , 80638 München

Termin: 9.01. / 16.01. / 23.01. / 30.01. (18 Uhr – 21 Uhr) Teilnahme begrenzt

Anmeldung und weitere Infos unter: Doris Iding, doid@gmx.de

Zum Inhalt:

09.01. Ängste überwinden mit dem Weisen Patanjali

Basierend auf der Yogaphilosophie – und hier besonders auf dem Yogasutra des Patanjali – werden an diesem Abend Möglichkeiten und Übungen aufgezeigt, besser mit eigenen Ängsten umzugehen und Panikattacken besser in den Griff zu bekommen. Wir lernen, wie Yoga Ängste bewertet und mit welchen Übungen sie aus yogischer Sicht bewältigt und möglicherweise sogar überwunden werden können.

16.01. Stärken entwickeln

Spezielle Übungen machen es Dir möglich, in einen entspannten Zustand zu gehen, in dem Du Deine Aufmerksamkeit auf Deine Stärken und Fähigkeit richtest. Dadurch lernst Du, in schwierigen Situationen „Herr im Haus“ zu bleiben und souverän mit bislang schwierigen Situationen umzugehen.

23.01. Notfallkoffer gegen Ängste und Panikattacken

An diesem Abend lernst Du besonders wirksame Atemübungen und Visualisierungen kennen. Sie helfen Dir, innere Unruhe und subtile Ängste zu überwinden. Sie zielen besonders darauf ab, den Parasympathikus zu stärken, der für Entspannung zuständig ist. Diese Übungen sind besonders wirksam in schwierigen Situationen und können – wenn sie rechtzeitig eingeübt werden – dafür sorgen, dass Du nicht mehr unerwartet von der nächsten Angstwelle weggespült wirst.

30.01. Achtsamkeit, Mitgefühl und Gelassenheit

An diesem Abend stehen besonders buddhistische Übungen im Vordergrund. Sie helfen Dir dabei, mehr Vertrauen in Dich selbst und in das Leben zu entwickeln. Es sind wirksame Atemübungen und Visualisierungen, die sich seit vielen Jahrhunderten im Umgang mit Ängsten bewährt haben.

Portrait

Das Redaktionsbüro von Doris Iding unterstützt Menschen darin, ihre einzigartigen Produkte, Dienstleistungen und Firmen auf eine kreative Weise zeitgemäß umzusetzen. Doris Iding textet für Unternehmen aufrüttelnde und informative

PR-Texte und setzt eine Firma richtig in Szene.

News-ID: 928843 • Views: 207 (Stand: 24.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/928843/Seminartipp-Angst-in-Mut-verwandeln-mit-Doris-Iding.html>