

# Yoga für Selbstvertrauen und Optimismus

## Indikation: Burnout, Depression



Dienstags 19.30-21.30h  
26. Oktober bis 30. November

Institut für Kurzzeittherapie  
und Selbstmanagement  
Knesebeckstraße 13-14  
10623 Berlin  
S-Bahn Savignyplatz

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Yoga die Stressresistenz erhöht und hilft, depressive Symptome zu überwinden. Der Blutdruck und der Spiegel der Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden gesenkt. Yoga unterstützt die Fähigkeit zur Entspannung, zur Konzentration und zur Distanzierung von überfordernden Emotionen.

Dieser Kurs beinhaltet spezielle Atemtechniken, Meditations- und Körperübungen, die den Körper öffnen, tief liegende Verspannungen abbauen, Zugang zu und Lösung von Emotionen ermöglichen und das Nervensystem harmonisieren. Er richtet sich speziell an Menschen, die unter Erschöpfungszuständen/ depressiven Symptomen leiden oder einem Burnout/einer Depression vorbeugen wollen.

Folgende drei Aspekte des Yoga stehen im Vordergrund des Kurses:

- Der wertfreie, **achtsame Blick nach innen**. Die Übungen helfen, sich besser kennen zu lernen. Dabei wird statt auf Konzepte auf die unmittelbare Erfahrung geschaut. Dies hilft, eine Balance zu finden zwischen dem Sich-Bemühen und dem Akzeptieren dessen, was ist.
- **Entwicklung eines Selbstbewusstseins**, bei dem wir selbst zum Maßstab werden und nicht das, was wir zu erreichen. Dadurch erlernen wir mehr Freiheit von äußeren Anlässen und inneren Automatismen.
- Auf Basis der Prinzipien von Gewaltfreiheit, Achtsamkeit und Wahrhaftigkeit erlernen wir, aktiv unsere **Haltung zu verändern**. Äußere Umstände lassen sich oft nicht beeinflussen, aber innere Haltungen. Dies stärkt unser Bewusstsein für Wahlmöglichkeiten und erhöht unsere Stressresistenz.

Imke Wangerin ist zertifizierte Yogalehrerin und Integrativer Coach. Selbstvertrauen und Authentizität stehen als Thema im Zentrum Ihrer Coaching- und Trainingstätigkeit. Das von ihr entwickelte Programm gegen Depressionen und Burnout basiert auf Erfahrungen mit Atemtechniken, die in amerikanischen Kliniken inzwischen erfolgreich zur Heilung psychischer Krankheiten eingesetzt werden, sowie jahrelangem Studium der Symptomatik von Burnout und Depression.

Anmeldung:  
Preis bis 5. Okt.: 150 €  
danach: 180 €  
Max. Teilnehmerzahl: 8  
wangerin@kongruenz.net



[www.kongruenz.net](http://www.kongruenz.net)  
[www.iks-berlin.de](http://www.iks-berlin.de)

