

## D3037 Stress lass nach Yoga, Meditation und Entspannung für das Nervensystem

Beginn	Sonntag, 22.03.2026, 13:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Elke Lux
Kursort	IS, KBZ, V 2.02, Gesundheitsraum, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Durch zunehmende Komplexität unseres Lebens leiden wir häufig unter Stress und Zeitknappheit. Daher nehmen wir uns heute Zeit für unser Nervensystem, reduzieren Stress und Angespanntheit und schenken uns eine höhere Widerstandskraft im Alltag. Wir schauen uns erst kurz die Entstehung von Stress & Stresserleben im Körper an, die Verbindung zwischen Psyche und Nerven. Nach ausgleichenden Pranayama hilft eine schöne Kundalini Yoga Übungsreihe für das Nervensystem bei der Stressreduktion. Durch Achtsamkeit und Meditation kommen wir zur Innenschau und Bewusstwerdung. Der Workshop endet mit einer Yoga Nidra Session. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Getränk mitbringen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
22.03.2026	13:00 - 16:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Gesundheitsr., V2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)