

NEURO YOGA

Body meets science - Wissenschaft erfahren

- **Wie wirkt sich Pranayama auf die Co2- und Affekttoleranz im Hirnstamm aus?**
- **Was geschieht während einer Asana in den Faszien, und wie beeinflusst sie unsere Stressresilienz?**

In den NeuroYoga-Stunden tauchen wir ein in die spürbaren Zusammenhänge von Yoga und Nervensystem. Wir vertiefen uns in Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen (Asana, Pranayama, Pratyahara), welche leicht auszuführen sind und auch im Alltag (fast) überall angewendet werden können.

NeuroYoga stärkt direkt unseren grossen Ruhenernerv, den Nervus Vagus - und somit das gesamte Nervensystem!

NeuroYoga eignet sich für alle, welche sich ein robusteres Nervenkostüm wünschen - und dies nicht nur auf der Yogamatte, sondern auch im Alltag! Das unmittelbare Erfahren von neurophysiologischem Wissen lässt uns unsere Reaktionsmuster besser verstehen und reduziert Stress und stressbedingte Beschwerden nachhaltig.

Kursleitung: Stéphanie Maurer
CranioSacral - Therapeutin Cranio Suisse® & Yogalehrerin SYV®

Kosten: 35.-/ 90 min., Teilnahme auf Voranmeldung

Ort: Maibrunnen
Hotwiel 1, Hombrechtikon

Kontakt: stephanie@mailbrunnen.ch
Infos: www.mailbrunnen.ch

EM  **fit**

