



MOMENTUM REGENERATION

Unsere beiden bevorstehenden [Yogatherapie-Tage](#) sind unserem inneren Raum gewidmet. Wir werden Wege erkunden, wie wir durch jahrhundertealtes yogisches Wissen in Kombination mit evidenzbasierten modernen Ansätzen einen Zustand von Balance für die geistige Gesundheit finden können.

[Michaela](#) und [Markus](#) gehen detailliert auf den Umgang mit [Angst](#) ein am 25. Februar 2023.



Am 4. März 2023 gibt uns [Anneke Sips](#), integrative Yogatherapeutin (C-IAYT) und psychiatrischen Krankenschwester (RN) aus ihrem reichen Erfahrungsschatz insbesondere mit (komplexen) Traumata und Psychosen Einblick in die Einbindung von Yoga in der Psychiatrie: Yoga for [Mental Health](#) in englischer Sprache.



Themenbereiche der Selbst- und Koregulation sind in dem Artikel [„Yoga for self-regulation and grounding in times of mental distress“](#) nachzulesen mit den drei Schwerpunkten

- Voraussetzungen für die Arbeit mit Menschen, die schwierige Zeiten durchleben
- Interventionen aus dem Yoga
- Selbstfürsorge für Weggefährten, Therapeut/innen, Yogalehrer/innen

Videoaufzeichnungen der Yogatherapie-Tage werden allen Teilnehmenden ein Jahr lang zur Verfügung gestellt.

Und es gibt noch etwas NEUES: Ab 01. März 2023 unterrichtet [Katharina](#) live einen Yogakurs jeden Mittwoch um 18:30 Uhr am Savignyplatz in Berlin. Dort besteht ab sofort auch die Möglichkeit für Einzelstunden mit [Katharina](#).

Wir freuen sehr, euch zu begegnen – live und in Farbe oder online ♥

Ganz herzliche Grüße von Katharina, Günter & **Team**

Dr. med. Günter Niessen

Goßlerstr. 5
14195 Berlin

Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich auf unserer
Webseite angemeldet haben.

[Abmelden](#)

