

Workshop: „Ich merk´s mir!“

5 Elemente Yoga- & Qigong-Tipps für leichteres Lernen und bessere Konzentrationsfähigkeit

Kursleitung:

Mag. Andrea Urank
Shiatsu Praktikerin, Qigong-Lehrerin und
Yoga-Lehrerin nach den 5 Elementen
Tel: 0676 / 5492559
Mail: office@gluecksraum.at



Dieser Workshop ist unter anderem speziell für die **Herausforderungen an der Uni** konzipiert.

Wie kann ich vor und **bei Prüfungen gelassener sein?**

Was brauche ich, damit ich mir den **Lernstoff besser merken** kann?

Wie komme ich gut in meine **Mitte** und **stärke mein Immunsystem** während des Studiums?

Wir lernen **Übungen und Ernährungs-Tipps**, die unsere Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit positiv beeinflussen.

Dabei schöpfen wir aus dem großen **Erfahrungsschatz der Traditionellen Chinesischen Medizin** und der **Yoga-Philosophie**.

Die Yoga und Qigong-Übungen führen zu einem **klaren Geist** und **stärken deine Ganzkörperspannung**, die eng mit unserer Konzentrationsfähigkeit zusammen hängt.

Ein weiteres wichtiges Element ist **Entspannung** und die **Fähigkeit einzelne Körperbereiche**– insbesondere im Nacken & Schulterbereich – **zu lockern** und so auch den **Energie-Fluss und die Durchblutung in deinem Kopf wesentlich zu verbessern**.

Dieser Workshop ist auf der anderen Seite ebenso **geeignet um die Merkfähigkeit im Alter zu verbessern** und für **Menschen aller Berufsgruppen offen, die sich für dieses Thema interessieren**.

Ich freu mich auf einen spannenden und energievollen Tag mit euch!

PS: Komm bitte pünktlich zum Workshop, sollte es doch später werden hinterlasse mir eine Nachricht unter: 06765492559