



Workshop mit Theorie und Praxis für einen lockereren Umgang mit Gedanken, geführt durch Ursina Burger am Samstag, 11. April 2026 im Yoga Haus Dubs, Zürich

Wenn wir erkennen, wie unsere Gedanken und Gefühle unsere Erfahrungen beeinflussen, erkennen wir dabei gleichzeitig, wie wir Gedanken und Gefühle nutzen können für mehr Gelassenheit, Freude und Vertrauen in unserem Leben.

Rund ein Viertel des Workshops ist Theorie und beinhaltet folgende Themen:

- Reaktion von Gehirn und Körper auf Gedanken und Gefühle, insbesondere in stressigen Situationen.
- Integrieren von unangenehmen Emotionen und Gedanken, um sich nicht von ihnen dominieren zu lassen.
- Aufgleisen von neuen, hilfreichen und motivierenden Emotionen und Gedanken.
- Fokus und Aufmerksamkeit gezielt einsetzen, um Veränderung im Leben zu ermöglichen.
- Bewusst im gegenwärtigen Moment sein, denn nur dann können wir neue Weichen stellen.
- Den Überwindungsprozess als Motor für Veränderung nutzen.

Rund drei Viertel des Workshops ist Praxis und beinhaltet folgendes:

- Yoga Asana Praxis
- Körper Schüttelpraxis
- Atemübungen
- Meditation

Ihr erhaltet ein Hand-Out und ein Audiofile zum Weiterpraktizieren zuhause.

Leitung: Ursina Burger, www.jetzt-do-si.ch

Datum: Samstag, 11. April 2026

Zeit: 13.30h bis 17.30h

Sprache: Schweizerdeutsch

Kosten: CHF 120.-

Anmeldung: info@yogahaus-dubs.ch

Mitnehmen: Bequeme Kleider zum Praktizieren, Schreibzeug.

Bitte vor dem Kurs etwas überlegen, das ihr in eurem Leben verändern möchtet. Es sollte etwas sein, dass euch sehr viel Freude bereitet. Es kann auch etwas sein, das euch aktuell «unmöglich» erscheint.

