

Auswirkungen von Stress und Stressprävention mit Methoden aus dem Yoga

Lehrgangsnummer: F-2402
Lerneinheiten: 8
Kosten: 79 € | Vereinsmitglieder LSB BRB
99 € | Nichtmitglieder LSB BRB
Anmeldeschluss: 19.02.2024, 10:00 Uhr
Stornofrist: 10.02.2024

Termin

24.02.2024, 10:00 - 17:15 Uhr

Ort: Potsdam - Olympischer-Sport-Club Potsdam e.V.
Zeppelinstraße 117 B, 14471 Potsdam
Referent:in: Stefanie Jäger
Hinweis: Veranstaltung ohne Übernachtung & Verpflegung

Inhaltliche Schwerpunkte

In diesem Kurs werden die aktuellen neurobiologischen Erkenntnisse über Stress und seine Auswirkungen auf unseren Organismus beleuchtet und wie man anhand verschiedener Techniken aus dem Yoga zu mehr Ausgeglichenheit und Ruhe findet.

Hinweis

Veranstaltung ohne Übernachtung & Verpflegung

Anerkannt zur DOSB Lizenzverlängerung Übungsleiter:in C/B beim Landessportbund Brandenburg e.V.

Veranstalter

Europäische Sportakademie Land Brandenburg (ESAB)

ESAB Referat Bildung

Olympischer Weg 7, 14471 Potsdam

Tel.: 0331 – 585 67 320

e: kundenservice@esab-brandenburg.de

>>> Es gelten die aktuellen **AGBs der ESAB (PDF)**