



Anette Christoffel

Yogaschule

AusZeit - Die Kunst des Ausruhens

Die Kunst des Ausruhens, gehört zur Kunst des Arbeitens

Entschleunigen, innehalten, Abstand von der Hektik des Alltags gewinnen und Ruhe finden, einfach mal nichts tun müssen, sich einfach mal zurückziehen können. „Den Staub des Alltags vom Wind wegpusten lassen, ganz bei sich sein. Und dann wieder hinausschwimmen in das Meer des Lebens.“ Dieses Zitat beschreibt auf eine ganz schöne Weise die Bedeutung von Ruhephasen im (Arbeits-)Alltag, die wir mehr und mehr brauchen, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten. Der Staub des Alltags deckt vieles zu, macht uns schwer und müde, wir entfernen uns mehr und mehr von uns selbst, werden häufig rastlos.

Die Sehnsucht der Menschen nach Ruhephasen wächst zunehmend. Doch wie kann es gelingen, diese Phasen bewusst in den Alltag einzubauen?

Die vierteilige Workshop-Reihe „AusZeit - Die Kunst des Ausruhens“ gibt Impulse und Anregungen, wie wir uns mit wenig Aufwand „...Oasen der Ruhe während des Tages...“ schaffen können. Weniger ist bekanntlich mehr und so gilt „Zehn Minuten sind besser als fünf, fünf Minuten besser als gar nichts.“ – wie es Friedrich Aszländer formuliert.

Die Workshopreihe ist als Gesamtpaket oder auch pro Teil buchbar.

AusZeit - Die Kunst des Ausruhens, Teil 1: Entspannung erfahren

Bei permanenter Anspannung gehen Entspannungsphasen verloren und damit verliert unser Nervensystem die Fähigkeit zwischen An- und Entspannung zu modellieren. Diese Fähigkeit ist jedoch wichtig, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Daher steht das Bewusstsein für diese Fähigkeit im Mittelpunkt des ersten Teils der Workshop-Reihe. Yogaübungen helfen, unseren Körper bewusster wahrzunehmen und im Alltag schneller Anspannungen zu erkennen und ihnen aktiv entgegenwirken zu können.

AusZeit - Die Kunst des Ausruhens, Teil 2: Mit dem Atem in Balance

„Der Atem entfaltet seine Wirkung erst, wenn wir ihn beobachten und auf ihn achten.“

In unserem Alltag sind wir uns unseres Atems selten bewusst. Daher steht die Wahrnehmung des Atems, der Atemqualität und der Atemräume im Mittelpunkt dieses Workshops.

AusZeit - Die Kunst des Ausruhens, Teil 3: Kraftquelle Atem im Alltag nutzen

Unser Atem wirkt sich unmittelbar auf unseren Energiezustand aus. Unregelmäßiges und oberflächliches Atmen ist häufig der Ausdruck von innerer Unruhe, Anspannung oder auch Angst. „Es verschlägt uns den Atem...“, „Tief durchatmen...“ usw., so sagt es der Volksmund. Im dritten Teil der Workshopreihe stehen Atemübungen im Mittelpunkt, die entspannend wirken.

AusZeit - Die Kunst des Ausruhens, Teil 4: Momente der Ruhe erleben

Unser Alltagsgeist ähnelt einer Herde wildgewordener Affen. Er ist sprunghaft, von rastloser Dynamik, wird gezogen, mal hierhin, mal dorthin, innere Unruhe, Anspannung und Müdigkeit entstehen. Im vierten Teil der Workshopreihe geht es in verschiedenen Meditationsübungen um die Sammlung und Ausrichtung unseres Alltagsgeistes. Das Gefühl von innerer Ruhe und eine entspannte Wachheit ist das Kennzeichen eines ausgerichteten Geistes.