

Für Zahnärzte/-innen

Für Praxispersonal

Für Teams

Yoga- ein Weg zum eigenen Ausgleich und zu einer entspannten Behandlungssituation

Johanna Lemcke (Hamburg)

Yoga ist ein sanfter Weg zu einem besseren Körpergefühl, mehr Energie und Fitness im täglichen Behandlungsalltag.

Die/der beruflich stark geforderte/n ZahnÄrzt /in wird auf verschiedenen Ebenen täglich so Einiges abverlangt. Das eigene Befinden rückt meist viel zu sehr in den Hintergrund und macht sich am Ende des Tages als massive Verspannungen, Rückenschmerzen, schlechte Stimmung etc. bemerkbar.... Durch Yogaübungen , regelmäßig ausgeführt, steigt wie von selbst mit der Zeit die eigene Bewusstheit für Körper, Geist und Seele. Ein Arzt, dem es selbst gut geht , kann anderen besser helfen. Es gibt keinen Leistungsdruck, jeder fängt dort an , wo er sich gerade befindet mit seinem Dasein und seinem Körper. Yoga ist für jede/n geeignet. Es wächst die Möglichkeit, eigenen Verspannungen rechtzeitig entgegenzuwirken, die eigene Haltung immer wieder wahrzunehmen und zu korrigieren, Stress-situationen abzumildern. Das geschieht durch Körper- und Atemübungen, auch Entspannungs- und kleine Meditationsübungen haben ihren Platz in diesem Kurs. Durch die Übungen werden die Muskel-Nerven- und Drüsensysteme angesprochen, die Wirbelsäule gestärkt, wir kommen mehr in den sogenannten "Flow". Yoga ist eine ideale Präventionsmaßnahme für Zahnärzt/innen und führt langfristig zu mehr Harmonie im Berufs- und Privatleben, der Umgang mit den Patient/innen verbessert sich. Dies ist ein praktischer "Schnupper"-Kurs, Sie lernen durch eigene Erfahrung.

Benötigt wird lediglich bequeme Kleidung, eine Yogamatte o.Ä., eine Decke und ein Kissen. Und ein bisschen Neugier, sich auf etwas vielleicht Neues einzulassen.

Termin	Ort	Informationen	Preis
Sa, 12.11.2022 9 - 16 Uhr	TriHotel am Schweizer Wald Tessiner Str. 103 18055 Rostock	Anmeldeschluss 12.10.2022 max. Teilnehmer 16	264,00 € <small>einschließlich Ust.</small>

Biografische Angaben des Referenten



- ZÄ, HP und Yogalehrerin Johanna Lemcke, Hamburg/ Interdisziplinäres Thema/Ergonomie
- Studium der Zahnmedizin in Hamburg
- tätige ZÄ seit 1994
- HP seit 2000
- Yogadozentin seit 2010