

**Sonntag bis Sonntag**  
**„Elfenzauber“ – ein Seminar mit Hatha Yoga, Meditation, Massage und Tanz**  
**in der Akademie am Meer am schönsten Strand auf Sylt bei List**  
**Kursleiterin: Silvia Massenberg**  
**Yogalehrerin und Entspannungskursleiterin (Yoga Vidya)**

**Inhalt & Ziele des Sommerseminars**

Hatha-Yoga, inkl. Tiefenentspannung: 10 x 90 Minuten

Meditation: 1x 60 Minuten, 2 x 30 Minuten

Massage: 2x 90 Minuten, 2 x 120 Minuten

Tanz: 12 x 20 Minuten

- **Beschreibung des Kursinhaltes:** In diesem 8-tägigen Seminar mit Hatha-Yoga für Anfänger oder Wiedereinsteiger, Meditation, Massage und Tanz mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmerinnen verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.
- **Beschreibung der Zielgruppe:** Menschen mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der akuten Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. Für Menschen mit akut Behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.
- **Ziel der Maßnahme:** Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ regenerativen Stressmanagements an. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.
- **Inhalt der Maßnahme:** Informationsvermittlung über Verhalten zur Stressvermeidung; bedarfsgerechte Schulung des Bewegungsverhaltens und der Körperwahrnehmung; Übungen zur Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination; Förderung der Motivation zu mehr Bewegung und Entspannung im Alltag etc.
- **Methoden zur Umsetzung der Ziele und Inhalte:** Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung, Einübung des Entspannungsverfahrens sowie Anleitung für Übungen außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

**Gesamtkurspreis: 395 €** zuzüglich Unterkunft und Verpflegung,  
Unterbringung in Einzel- oder Doppelzimmern in der Akademie am Meer

**Love-Life-Balance, Yogaschule Silvia Massenberg, Postfach 021008, 10121 Berlin**  
**Tel. 030/43207308**  
**welcome@love-life-balance.de**