

## Sixpack im Kopf

### Das Thema

Yoga & Meditation

Durch das Erlernen von büro- und alltagstauglichen Yogaübungen, Bewegung in den Alltag bringen und Stress reduzieren mit Atemübungen und Meditation.

Gelassenheit, Gesundheit, Glück, Konzentration, bessere Beziehungen und auch noch ein langes Leben. Wer will davon nicht mehr? Die gute Nachricht: Diese sechs mentalen Muskeln sind trainierbar, und zwar – wissenschaftlich nachgewiesen – durch Meditation.

In diesem Kurs zeigt Aline Soldan Ihnen einen Einblick in die 4-Schritte-Meditationsmethode von Nicole Roewers und Florian Heinzmann.

### Zielgruppe

Alle die Interesse haben



Aline Soldan

**Termin:** 06.10.2026, 09:00 bis 10:00 Uhr

**Ort:** Live-Webinar

**Kosten:** 69 € pro Person zzgl. Umsatzsteuer

**Technische Voraussetzungen:** PC, Laptop oder Tablet (Handy wird nicht empfohlen.); Internetbrowser (möglichst Chrome)

**Testen Sie Ihre Internet Up- und Downloadgeschwindigkeit. Insbesondere wenn Sie ein VPN nutzen.**

## **Unsere Leistungen**

In dieser 60-minütigen Veranstaltung vermittelt Aline Soldan verschiedene Methoden um physischer und psychischer Belastung im beruflichen Alltag zu begegnen. Hierzu zählen:

- Büro- und alltagstaugliche Yogaübungen um einseitiger Belastung entgegenzuwirken und den Körper mit kurzweiligen Routinen zu mobilisieren
- Atemübungen zur Stärkung von Konzentrationsfähigkeit und der Resilienz in potenziell belastenden Situationen im Arbeitsalltag
- Einführung in die 4-Schritte-Meditationsmethode von Nicole Roewers und Florian Heinzmann zur Stressreduktion

Diese Erweiterung Ihres Skillsets um Praktiken, die einfach in den Berufsalltag integrierbar sind, kann Ihnen helfen, langfristig der mitunter herausfordernden Arbeit im Feld der Kinder- und Jugendhilfe gestärkt begegnen zu können.