

## Tages-Seminare im YogaZentrum Müllheim 2024

### Mit Jadranka Marijan-Berendt



Erfahre deinen Körper-Seele-Geist durch Atem-Stimme -  
Klang - Stille und Bewegung.

Eine Folge von 5 Tages-Seminaren. Einzel buchbar.

### 1. Seminar- Inhalt

### 03. Februar: Erweckung und Stärkung deines ganzen Systems

Zentrales Nervensystem (ZNS) besteht aus dem Gehirn und dem Rückenmark. Geschützt wird es vom knöchernen Schädel und vom Wirbelkanal. Kann sehr gut mit **Rücken- und Kopf-Atem-Übungen** angeregt oder nach Bedarf auch beruhigt werden.

Peripheres Nervensystem (PNS) sind die Nerven in den **Muskeln** und den **Sinnesorganen**. Das sind: **12 Hirnnerven** und **31 Rückenmarksnerven**.

Somatisches Nervensystem umfasst alle bewussten und willentlichen Prozesse in deinem Körper, die du absichtlich steuern und beeinflussen kannst. Sehr gut erreichbar **über Bein- und Arm-Atem-Übungen**.

Vegetatives Nervensystem oder autonomes Nervensystem. Es steuert alle **unwillkürlichen Prozesse** deines Körpers, die automatisch ablaufen, wie z.B. *Atmung, Herzschlag, Stoffwechsel*.

Hierzu gehören:

Sympathisches Nervensystem/Sympathikus: Zuständig für körperliche und geistige Leistung-**Anregung**. Sehr gut **alle Atem-Körper Übungen die anregen, Bewegung und Lachen**.

Parasympathisches Nervensystem/Parasympathikus: Zuständig für Körperfunktionen in Ruhe und Entspannung – **Beruhigung**. **Alle Atem-Körper Übungen, die beruhigen, die in die Stille führen**.

Enterisches Nervensystem/Darmnervensystem: Zuständig für Stoffwechsel und Verdauung. **Anregende und kräftigende Atem-Körper Übungen mit dem Beckenboden, ganzem Beckenbereich, Tanzen**.

Es ist kein Anatomie Unterricht, aber es macht große Freude, **so bewusst mit dem eigenen Körper umzugehen** und Übungen mit zu nehmen, die du zu Hause weiter in kurze Zeit durchführen kannst.

Es macht Freude, zu erfahren, wie dich diese Übungen **stärken, zentrieren, erden und dich im Ganzen mit Energie erfüllen**. Denn Atem ist Lebensenergie, die sehr stark über das ganze **Nervensystem in alle deine Zellen des physischen Körpers geleitet wird**.

**Diese Lebensenergie ist Schutz und Nahrung für dein ganzes System: Körper-Seele-Geist.**

Ich freue mich sehr, mit dir diese Erfahrung machen zu dürfen.

**Herzlich Willkommen!**

**Bitte warme Socken, eine Decke und dein Mittagessen mitbringen.  
Kaffee und Tee stelle ich bereit.**

**Wo: Yogazentrum, Mauchenerstr. 5, 79379 Müllheim**

**Wann: Samstag, 03. Februar 2024**

**Zeit: 10 – 13 Uhr und 14 - 17 Uhr**

**Kosten: 1 Tag-Seminar: 140 €**

**Info und Anmeldung: bei [jadrnkam.berendt@t-online.de](mailto:jadrnkam.berendt@t-online.de) oder 0175-9028168**

**!!! Special- Neujahrs- Angebot:  
bis zum 12. Januar 120 € statt 140 €**