

A close-up photograph of a person's hands typing on a laptop keyboard. The laptop is silver and has a black keyboard with white lettering. In the foreground, a white bowl filled with dark berries is visible, with a hand holding a wooden spoon. The scene is set on a wooden desk. A large, semi-transparent yellow circle with a white border is overlaid on the right side of the image, containing text.

**RAUS AUS DEM ALLTAG.
RAUS AUS DEM KOPF.**

Mit sanftem Yoga zu
Sicherheit,
Entspannung, Klarheit
und Konzentration

RAUS AUS DEM ALLTAG. RAUS AUS DEM KOPF

Mit sanften Körperübungen, Entspannungstechniken und Atemübungen findet sich in hektischen und turbulenten Zeiten schnell wieder Entspannung und Klarheit. Durch Achtsamkeitsübungen lernt man sich und seinen Körper kennen und kann psychische als auch körperliche Anspannung frühzeitig erkennen und in Balance bringen. Gönnen Sie ihren Mitarbeitern eine Verschnaufpause während der Arbeit, einem Workshop oder Seminartag.

YOGA IM ARBEITSALLTAG. GUT INVESTIERT

„Mir gefällt die wöchentliche Yogalektion bei Nicole sehr - eine perfekte Auszeit, um über den Mittag abzuschalten und zu entspannen. Die Übungen werden von Nicole mit sanfter, angenehmer Stimme präzise erklärt und helfen den eigenen Körper zu spüren, sich zu entspannen und den Kopf zu leeren.“

(Feedback Kursteilnehmerin Firmenyoga)



Seit 2010 begleitet mich die Yoga-Praxis auf meinem Weg. Die Faszination, was man mit Körperübungen, Atempraxis und Meditation bewirken kann, wurde immer tiefer. Deshalb entschied ich mich, neben meiner 18-jährigen Tätigkeit im Tourismus für die Yogalehrerausbildung. Seit meiner Ausbildung vertiefte ich mich in den Bereichen Yoga, Meditation, Yin Yoga, Yoga Nidra, Atemtechniken, Energiearbeit, Klang und neuronale Zusammenhänge. Seit September 2019 bin ich selbstständig tätig und widme mich ganz meiner Faszination für Bewegung, Gesundheit und ganz besonders dem Nervensystem.

Ein besonderes Anliegen von mir ist es, Bewegung und Körperwahrnehmung in das Leben und insbesondere in den Arbeitsalltag zu integrieren, zur Prävention und für eine selbstverantwortliche Gesundheit. Gerne komme ich persönlich für ein unverbindliches Beratungsgespräch vorbei und stelle die vielfältigen Möglichkeiten vor.

Papillon Yoga
Nicole Diana Kaufmann
Yogalehrerin YCH / Kursleiterin Yoga Nidra

M: 079 379 71 04
info@papillon-yoga.ch
www.papillon-yoga.ch



BEWEGUNG UND BEWUSSTSEIN IM FIRMENALLTAG

Körperwahrnehmung und Bewusstsein schafft Sicherheit und Vertrauen. Atemübungen, sanfte Yogaübungen, Meditation und Tiefenentspannung verhelfen zu Sicherheit, Entspannung, Wachheit, Klarheit und Konzentration.

Durch die **Asanas (Körperübungen)** wird der Körper beweglich, stark und gesund erhalten. Spannungen werden losgelassen, Lebenskraft im Körper geweckt und die Körperwahrnehmung verbessert.

Der **Atem** ist ein grosser Teil der ganzheitlichen Yogapraxis. Die Konzentration auf den Atem und bewusste Atemtechniken beeinflussen das Bewusstsein positiv und helfen, klarer und ausgeglichener zu werden.

Meditationen helfen, die Konzentration bewusst zu fördern und einzusetzen, sie lehren, den unruhigen Geist zu beobachten, ihn zu zentrieren und so innere Kraft und Energie zu sammeln.

In der **Entspannung** lernen wir bewusst und tief loszulassen. Shavasana zeigt uns, wie wir einen bewussten, wachen Entspannungszustand im Körper und auf geistiger Ebene erreichen und mehr Ruhe empfinden können.

Yoga Nidra ist eine Methode zur Tiefenentspannung, welche mentale, emotionale und körperliche Entspannung herbeiführt. Yoga Nidra wurde aus verschiedenen Meditationstechniken in Indien von Swami Satyananda Saraswati entwickelt. Die halbstündige Praxis hilft - regelmässig ausgeführt - zu regenerieren und Müdigkeit abzubauen. Während Yoga Nidra bleibt die innere Bewusstheit erhalten und der Geist klar, emotionale und körperliche Anspannungen können aufgelöst und ausgeglichen werden. (Zeitbedarf mind. 40 min).

All diese Elemente werden kombiniert mit **Elementen aus dem Neuro Yoga®**. Diese Methode basiert auf der Polyvagaltheorie von Stephen Porges, einem Neurowissenschaftler aus den USA. Ihm zufolge existieren drei neuronale Kreisläufe. Neben dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem können wir über das soziale Nervensystem und den ventralen Vagus mit einfachen Übungen unser Nervensystem regulieren und so zu mehr Sicherheit, Gelassenheit und Klarheit gelangen.