


PR4YOU			
aktiv im Leben		Suchbegriff: Yoga Vidya	
17.02.2021	Ausgabe: 1 (Feb.-Apr.)	Verbreitete Auflage:	9.705
Publikumszeitschrift / 4 x jährlich		Reichweite:	69.003
		Anzeigenäquivalenz:	Seite: 24 / ganze Seite

47.973 - 3 - PG - ZS - 38714142 - REX

# Gegen **Stress** und für **Nachhaltigkeit**

Yoga Vidya mit Live-Seminaren  
auf Vimeo – 6. Business Yoga  
Kongress online

**D**er Spagat zwischen Familie und Job erfordert immer höhere Anstrengungen. Mitunter bringt uns das hohe Stresslevel aus dem Gleichgewicht, was bei Frauen z. B. zu Menstruationsstörungen sowie hormonellen Schwankungen führen kann. Erschöpfung ist auch für viele von uns eine fast alltägliche Empfindung. Doch wie bauen wir unseren Energiehaushalt wieder vollständig auf? Yoga Vidya bietet hierfür zwei Online-Seminare an: Erstens den Workshop „Ayurveda für Frauen“ mit Dr. Devendra (<https://vimeo.com/ondemand/ayurvedalfrauen>), in dem die Frage im Vordergrund steht, wie der weibliche Lebenszyklus mit ayurvedischen Mitteln unterstützt werden kann. Zweitens das Seminar „Yoga bei Erschöpfung“ (<https://vimeo.com/ondemand/yogalerschoepfte>), bei dem die Teilnehmer\*innen eine Sammlung wirkungsvoller Techniken gegen Erschöpfung erlernen können. So führt das Seminar direkt raus aus dem Tief und rein in die Praxis – eine regelrechte Auferstehung der Energie!

Wer sich darüber hinaus für mehr Nachhaltigkeit im Zusammenwirken von Mensch, Wirtschaft und Umwelt einsetzen will, ist beim Business Yoga Kongress in Bad Meinberg vom 12.-14. März 2021 genau richtig. Coro-

nabedingt findet die 6. Veranstaltung als Online-Konferenz über die Plattform Zoom statt. Im Fokus des vielfältigen Programms mit rund 20 Vorträgen, Workshops und Praxisstunden stehen die Themen Selbstführung und Leadership: Wie kann Yoga als innerer Kompass dienen und welchen Beitrag kann Yoga für eine nachhaltige Organisationsentwicklung im Außen leisten?

#### LINKS

[www.yoga-vidya.de/business-yoga-kongress](http://www.yoga-vidya.de/business-yoga-kongress) oder [www.yoga-vidya.de/kongress](http://www.yoga-vidya.de/kongress)  
[www.yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/video-seminare/](http://www.yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/video-seminare/)  
[www.yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/live-online-seminare/](http://www.yoga-vidya.de/online-yoga-kurse/live-online-seminare/)  
[www.yoga-vidya.de/yogatherapie](http://www.yoga-vidya.de/yogatherapie)

#### SHOP

[shop.yoga-vidya.de](http://shop.yoga-vidya.de)

**KOSTENLOSES ONLINE-ANGEBOT „YOGA VIDYA LIVE“:**  
[www.youtube.com/yogavidyalive](http://www.youtube.com/yogavidyalive)

