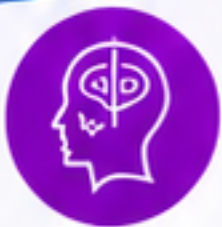




Medien- und Bildschirmabhängigkeit

Mehr Balance.
Mehr Klarheit.
Ein erfüllteres Leben.

*Weniger Bildschirm.
Mehr Präsenz.
Ein reicheres Leben.*



VERSTÄNDNIS

Traditionelles Wissen trifft auf moderne Wissenschaft.



TRANSFORMATION

Tiefgreifende Veränderungen durch Selbsterkenntnis (Svadyaya).



PRAXIS

Konkrete Werkzeuge für den Alltag, Arbeit und Beziehungen.



KLARHEIT

Mehr innere Ruhe, Konzentration und eine höhere Lebensqualität.



UNSERE FORMATE



KOMPLETTAUSBILDUNG

Vertiefend und zertifiziert für ein ganzheitliches Verständnis.



KURZ-FORMATIONEN

Jedes Thema vertieft, flexibel und praxisorientiert.



SEMINARE

Eine intensive Erfahrung (4 Std. + 1 Std. Yoga) für Körper und Geist.



INDIVIDUELLE BEGLEITUNG

Persönliche Unterstützung, angepasst an deine Bedürfnisse und Ziele.



UNSERE METHODE

- ✓ Svadyaya – Selbsterkenntnis
- ✓ Samkhya – Philosophie und Psychologie
- ✓ Integrale Chakren-Psychologie

- ✓ Atemarbeit, Meditation und Achtsamkeit
- ✓ Körperarbeit und Haltungskorrektur
- ✓ Moderne Wissenschaft und Psychologie



Tiefgehendes Wissen



Praxisorientiert und direkt anwendbar



Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Seele



Für mehr Wohlbefinden, Klarheit und eine erfüllte Zukunft.



*Weniger Bildschirm.
Mehr Präsenz.
Ein reicheres Leben.*

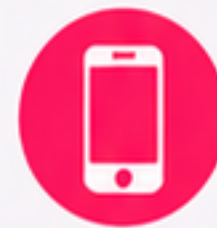


MEHR ERFAHREN & ANMELDEN

www.mental-health.yoga



WAS IST MEDIEN- UND BILDSCHIRMABHÄNGIGKEIT ?



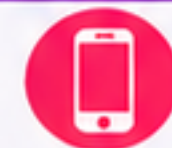
Eine übermäßige und oft unkontrollierte Nutzung von Bildschirmen (Smartphone, soziale Medien, Spiele, Videos usw.), die die Konzentration, den Schlaf, die Beziehungen und die mentale Gesundheit beeinträchtigen kann.

WIE KANN YOGA HELFEN ?



Ein ganzheitlicher Ansatz, der Selbsterkenntnis, Atemarbeit, Meditation und Körperpraxis verbindet, um impulsive Verhaltensmuster zu beruhigen, innere Stabilität zu stärken und eine gesunde, bewusste Nutzung von Medien und Bildschirmen zu fördern.

THEMEN



Die Mechanismen der digitalen Abhängigkeit verstehen



Impulse und Gewohnheiten bewusst wahrnehmen und regulieren



Schlafqualität verbessern und das Nervensystem beruhigen



Konzentration, Achtsamkeit und mentale Klarheit stärken



Reale Beziehungen und menschliche Verbindung fördern



Praktische Werkzeuge für einen bewussten und gesunden Umgang mit Medien



FÜR WEN ?



Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene



Eltern und Familien



Fachpersonen (Schulen, Unternehmen, Institutionen)



Menschen, die ihren Medienkonsum reduzieren und mehr Balance finden möchten



Alle, die mehr Klarheit, Präsenz und Sinn in ihrem Leben suchen

