

# Yoga to Go

Sonstige

## Alltagstools für deine Work-Life-Integration

**Kennst du vielleicht auch solche Themen? Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Missemmpfindungen in den Händen, unspezifische Rückenschmerzen oder spürst du häufig bei dir selbst ein Kieferpressen, während du über dem Patienten behandelst? Deine Atmung ist eher flach und du hast das Gefühl, im Hamsterrad festzustecken?**

„Yoga to Go – Alltagstools für deine Work-Life-Integration“ ist dein praxisnaher Online-Kurs mit Kathleen, die Dentalyoginikerin für Menschen in der Zahnmedizin. Du bekommst konkrete Übungen aus der Yogatherapie:

- kurze Bewegungseinheiten,
- bewusste Atemtechniken und
- einfache Achtsamkeitsimpulse.

Du lernst, wie du Anspannung löst, deine Energie lenken kannst und dich selbst spürst – am Tagesbeginn, zwischen zwei Patienten oder nach einem langen Tag. Statt starrer Trainingspläne integrierst du wohltuende Routinen flexibel in deinen Alltag.

Der Kurs verbindet Körperwissen mit innerer Stärke – für mehr Gelassenheit, Stabilität und Lebendigkeit im (Berufs-)Leben.

**Das können wir doch gut gebrauchen – wir freuen uns auf dich und mit den Impulsen von Kathleen ein bisschen zu deiner Gesundheit beizutragen.**

### KURS INFOS:

**Ort:** Online | **Gebühr:** € 128 | **Punkte:** 2



Zum Kurs

<https://tri-med.de/yoga-to-go/>

