



## Weiterbildungsnachweis

Name ..... Theres von Allmen  
Adresse ..... Bärholzstrasse 35  
Wohnort ..... 5610 Wohlen

---

**Kurstitel**                    **Yoga als Weg aus der Depression**

**Leitung**                    Anna Trökes, dipl. Yogalehrerin BDY/EYU  
Ausbildnerin für BDY und andere europäische Berufsverbände,  
Buchautorin

**Kursort**                    Theater- und Clownschiule Yve Stöcklin,  
Gemeindehaus Oekolampad, Allschwilerplatz 22, Basel

**Datum**                    12. – 13. Oktober 201

**Kurskosten**                CHF 300

**Anzahl Stunden**        12 Stunden

**Kursziel**                    Erfahren der Wirksamkeit von mentalen Übungen im Sinne der  
kognitiven Umstrukturierung sowie eine Vielzahl von Körper- und  
Atemübungen mit direkter Einwirkung auf das vegetative  
Nervensystem zur Stimmungsaufhellung.

**Kursinhalt**                Yoga verbessert die Fähigkeit, sich selbst wahrzunehmen und  
körperliche sowie emotionale Bedürfnisse frühzeitig und  
differenzierter zu erkennen. Yoga ist eine der wirkungsvollsten  
begleitenden Therapien, um der Depression zu begegnen, die in  
den vergangenen Jahrzehnten zu einer der folgenreichsten  
Volkskrankheiten geworden ist.

**Veranstalter**              Lotos Yoga Aus- und Weiterbildung Zürich und Basel  
Rütimeyerstrasse 40, 4054 Basel  
sekretariat@lotosyoga.ch  
www.lotosyoga.ch

**Basel, 13.10.19**        Lotos Yoga Ausbildung Weiterbildung  
Ausbildungsleitung  
Carla Felber 