

# Wie du dem Stress ein Schnippchen schlägst



**Wer dauernd unter Strom steht, braucht Entspannung. Im Bewegungsraum Solothurn startet Anfang August ein Kurs, in dem du lernst, Stress zu erkennen – und ihm beizukommen.**

Verspannt, gereizt – gestresst? Du bist nicht allein. Viele Menschen stehen unter Druck, weil sie vielen Ansprüchen genügen wollen, müssen: im Job oder in der Ausbildung, in der Partnerschaft und Familie, in der Freizeit. Meist ist nur Leistung gefragt. Durchatmen kommt viel zu kurz.

Nimm dir eine Auszeit. Einmal pro Woche. Eine Stunde. Für dich.

Wir gehen das Thema Stress von vielen Seiten an: Mit dynamischen und statischen Körper- und Atemübungen bauen wir Verspannungen ab, ergründen die Mechanismen von Stress. Wir machen Ferien von den Gedanken, vom Film im Kopf. Du erhältst Werkzeuge, wie du negativen Stress im Alltag erkennst und ihn liebevoll in Schranken weist. Und zum Verschwinden bringst.

**Wann:** Montags, 2. August bis 20. September 2010, 17.45-18.45 Uhr

**Wo:** Bewegungsraum Solothurn, Unterer Winkel 12  
(beim Zivilstandsamt, zwischen Hafebar und Altem Spital)

**Wie viel:** 160.- Fr. für Erwerbstätige, 150.- Fr. für Personen in Ausbildung

**Wer:** alle, mit oder ohne Yoga-Erfahrung

**Anmelden:** Marcel Friedli, Yogalehrer des Schweizerischen Yogaverbandes SYV,  
032 623 48 68 / 076 325 48 68; [friedlim@bluewin.ch](mailto:friedlim@bluewin.ch), [www.bewegungsraum.ch](http://www.bewegungsraum.ch)

bewegungsraum

Atelier für Tanz und Bewegung