

COLD DEPRESSION*

Ein Phänomen des Informationszeitalters

Yogatherapeutischer Workshop

Überwinde Kalte Depression und finde
erneut die Anbindung zum Selbst und
zum eigenen Sinn

***Kalte Depression**

ist ein frühes Stadium von Burnout: Überreizung durch
Kommunikations- und Informationsüberflutung und
Überlastung des Nervensystems.

Im Zustand der Cold Depression fühlt man sich nicht
depressiv im herkömmlichen Sinn. Eher gefühllos.
Abgetrennt. Taub.

Dem extremen Druck in hochtechnisierten Zeiten
standzuhalten, treibt uns an den Rand der Erschöpfung.

Kommt dir das bekannt vor?

Eine der Kundalini-Yoga-Lehren ist die der Theorie der „Cold Depression“ – ein Zustand überhöhten Drucks, der sich durch unsere stark technologisierte Gesellschaft ausbreitet und die Natur unseres SEINS verändert.

In diesem Workshop erforschen wir:

- ◆ Was ist Kalte Depression?
- ◆ Wen betrifft es?
- ◆ Wie wirkt Yoga dem Druck unserer hyper-technologisierten Zeit entgegen?

Der Workshop eignet sich für alle Niveaus und richtet sich an alle, die Interesse an der Eigenbehandlung von Überlastung, Burnout oder Depression haben sowie auch an Yogalehrerinnen und Körper- und PsychoTherapeutinnen, die ihre Klientinnen mit neuen Einsichten und Methoden begleiten wollen.



Emilie Bromberg ist Kundalini-Yogalehrerin und Yogatherapeutin. Sie selbst hat die Heilkraft von Yoga zur Regulierung in Phasen Kalter Depression und Burnout erlebt und ist fest vom Nutzen für eine erhöhte Gesundheit überzeugt.

Samstag, den 11. Dezember | 9:00 – 14:00
Kreuzberg yoga Studio. Lübbener Straße 9 | 10997 Berlin

Der Workshop findet live und unter Beachtung aktueller Corona-Vorschriften statt.

Max. 12 Teilnehmerinnen | Deutsch (Englische Übersetzung bei Bedarf)
55,00 EUR inkl. Mittagssnack und Workshop-Skript mit Übungen

Fragen und Anmeldung unter
contact@physical-wisdom.co
www.physical-wisdom.co | [@physical_wisdom](https://www.instagram.com/physical_wisdom)

