



Fortbildungen

Integraler Hatha Yoga-Kurs

Kurs 4

Termine: in 2024 / donnerstags

Teil 1: 17.10.	Teil 5: 21.11.
Teil 2: 24.10.	Teil 6: 28.11.
Teil 3: 07.11.	Teil 7: 05.12.
Teil 4: 14.11.	Teil 8: 12.12.

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Kletterraum

■ **Beschreibung:** Yogakurs für den Körper und den Geist. Erlernen einfacher



Präventionskurs

Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit.

■ **Ziele:** Erlernen von Entspannungs- und Meditationstechniken. Kräftigungs- und Flexibilitätsübungen für den ganzen Körper. Atemkontrolle und Atemtechniken erlernen.

■ **Inhalte:** Atemübungen, Sonnengebet zum Aufwärmen, Asanas, Tiefenentspannung, Meditation.

■ **Methoden:** Gruppenorientiertes Training, wobei die Übungen individuell angepasst werden. Technischulung für Atem und Energiearbeit.

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

Do. 19.09.2024

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Christiane Siber

**Anmeldung: *Hospital-Akademie*
Intern über das Intranet**

