



## Integraler Hatha Yoga-Kurs

**Kurs 4** (Teil 1-8)

**Termine:** in 2026 / donnerstags

- a) 22.10.2026
- b) 05.11.2026
- c) 12.11.2026
- d) 19.11.2026
- e) 26.11.2026
- f) 03.12.2026
- g) 10.12.2026
- h) 17.12.2026

**Uhrzeit:** 17:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** St. Christopherus, Kletterhalle

**I Beschreibung:** Yogakurs für den Körper und den Geist. Erlernen einfacher Körper-, Atem- und Entspannungsübungen für spürbar mehr Kraft, Flexibilität und Gelassenheit.

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

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

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

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 8 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

**Anmeldung bis:**  
25.09.2026

keine Arbeitszeit  
max. 15 Teilnehmende

**Referentin:**  
Frau Naumann