



## Fortbildungen

### Integraler Hatha Yoga-Kurs

#### Kurs 1

Termine: in 2025 / donnerstags

Teil 1: 09.01.	Teil 5: 06.02.
Teil 2: 16.01.	Teil 6: 13.02.
Teil 3: 23.01.	Teil 7: 20.02.
Teil 4: 30.01.	Teil 8: 13.03.

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: St. Christophorus,  
Kletterraum

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

**Zielgruppe:**

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

**Anmeldung bis:**

Do. 12.12.2024

Keine Arbeitszeit

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

Max. 15 Teilnehmende

**Referentin:**

Christiane Siber

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



Präventionskurs

