



## Integraler Hatha Yoga-Kurs

### Kurs 1 (Teil 1-8)

**Termine:** in 2026 / donnerstags

- a) Teil 1: 08.01.2026
- b) Teil 2: 15.01.2026
- c) Teil 3: 22.01.2026
- d) Teil 4: 29.01.2026
- e) Teil 5: 05.02.2026
- f) Teil 6: 12.02.2026
- g) Teil 7: 19.02.2026
- h) Teil 8: 26.02.2026

**Uhrzeit:** 17:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** St. Christopherus, Kletterhalle

**■ 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- u. Meditationstechniken. Kräftigungs- u. 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.

### **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:**

11.12.2025  
keine Arbeitszeit  
max. 15 Teilnehmende

### **Referentin:**

Frau Naumann

