



## Fortbildungen

### Integraler Hatha Yoga-Kurs

#### Kurs 2

Termine: in 2025 / donnerstags

Teil 1: 20.03.	Teil 5: 08.05.
Teil 2: 27.03.	Teil 6: 15.05.
Teil 3: 03.04.	Teil 7: 22.05.
Teil 4: 10.04.	Teil 8: 05.06.

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: St. Christophorus,  
Klettterraum



Präventionskurs

■ **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. 20.02.2025

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**

