

Fortbildungen

Integraler Hatha Yoga-Kurs

Kurs 3

Termine: in 2025 / donnerstags

Teil 1: 03.07.	Teil 5: 18.09.
Teil 2: 10.07.	Teil 6: 25.09.
Teil 3: 17.07.	Teil 7: 02.10.
Teil 4: 24.07.	Teil 8: 09.10.

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: St. Christophorus,
Klettterraum

■ **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. 05.06.2025

Keine Arbeitszeit

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

Max. 15 Teilnehmende

Referentin:

Christiane Siber



Präventionskurs

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