

## Fortbildungen

### Integraler Hatha Yoga-Kurs

#### Kurs 3

**Termine:** in 2024 / donnerstags

Teil 1: 27.06.	Teil 5: 12.09.
Teil 2: 04.07.	Teil 6: 19.09.
Teil 3: 11.07.	Teil 7: 26.09.
Teil 4: 18.07.	Teil 8: 10.10.

**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. 30.05.2024

Keine Arbeitszeit

Eine regelmäßige Teilnahme an den jeweiligen Terminen ist dringend erwünscht.

Max. 15 Teilnehmende

**Referentin:**

Christiane Siber



Präventionskurs

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