

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

Yoga in der Mittagspause

Kleine Oasen der Entspannung und Stärkung (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Die Mittagspause ist ein guter Zeitpunkt, Körper; Geist und Seele mit Yoga eine Auszeit zu gönnen. Wir lenken den Fokus auf unseren Atem und Körper, lösen Spannungen und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Erlauben wir dem Körper zu entspannen, kann auch der Geist seine Kreativität entfalten, denn Körper und Geist sind eine untrennbare Einheit.

Auf körperlicher Ebene aktivieren, kräftigen und stärken wir den ganzen Körper und alle Gelenke. Die Muskulatur von Hüften, Beinen, Gesäß und Füßen wird gedehnt und Verspannungen werden gelöst.

Die Yogahaltungen stärken die Rückenmuskulatur, verleihen der Wirbelsäule mehr Beweglichkeit und Flexibilität, die Nacken- und Schultermuskeln erfahren wieder Entspannung.

Atemübungen, die den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen, klären und entspannen Körper und Geist und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Nach dieser 45-minütigen Auszeit starten wir wieder energiereicher in den weiteren Arbeitstag.

Wir praktizieren:

- Yogahaltungen (Asanas)
- Atemübungen (Pranayama)
- Kurze Meditationen

Was brauche ich, um an den Online-Yogastunden teilzunehmen?

- Eine Yogamatte
- Blöcke (alternativ dicke Bücher)
- Gurt (alternativ Schal oder Tuch)

| |
|--|
| Nummer |
| 23225-018 |
| Datum |
| 24.03.2025 |
| 31.03.2025 |
| 07.04.2025 |
| 28.04.2025 |
| 05.05.2025 |
| 12.05.2025 |
| Zeit |
| 12:30 - 13:15 Uhr |
| Ort |
| Web-Seminar mit Zoom |
| Zielgruppen |
| Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten |
| Referent/in |
| Heike Hoff Yogalehrerin |
| Teilnehmende (max.) |
| 20 |
| Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen |
| 90,00 € |
| Normaler Preis für Externe |
| 108,00 € |
| Bildungspunkte (ECTS) |
| 0,35 |
| Ansprechpartner/in |
| Christine Tameling |
| Unterrichtsstunden |
| 6 |



Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.