

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

Mit Yoga entspannt in den Tag

Online-Häppchen zum Morgen (Vertiefungsveranstaltung gemäß PrävO)

Die Schnelllebigkeit und die Alltagsanforderungen in der heutigen Zeit führen uns schnell in ein Ungleichgewicht und Stress.

Unser Atem – als Verbindung zwischen innen und außen, Körper und Geist – ist Träger unserer Lebensenergie. Wir verbinden uns am Morgen mit dieser Energie und begegnen Stress und Anspannung aus dieser neu gewonnenen Stärke heraus. Wir dehnen und kräftigen den Körper und lassen Atem und Geist zur Ruhe kommen.

Das ist der Fokus unserer morgendlichen Yogapraxis:

Wir schaffen einen Raum für Erfahrungen mit uns und unserem Körper und lernen umsichtiger mit ihm umzugehen, weil wir uns bewusster und achtsamer wahrnehmen. Wir stärken die Fähigkeit zur Selbstregulation von Körper und Geist und starten mit dieser in den neuen Tag.

In diesem Yoga-Kurs behandeln wir jede Woche ein neues Thema, um die eigene Praxis zu vertiefen und durch ausgewählte Texte neue Impulse zu erfahren. Dies ermöglicht und fördert ein stetiges inneres Wachsen und Kultivieren von Achtsamkeit, Bewusstheit und Ganzheit auf allen Ebenen.

Wir praktizieren:

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

Praktiziere dein Yoga ganz entspannt in deiner persönlichen Wohlfühl- Atmosphäre!

- Beginne den Tag mit Yoga
- egal von welchem Ort aus
- zu Hause, am Arbeitsplatz, auf Geschäftsreise

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

- Eine Yogamatte
- Blöcke (alternativ dicke Bücher)
- Sitzkissen und/oder Decke
- Gurt (alternativ Schal oder Tuch)
- Bolster (alternativ zwei fest ineinander gedrehte Decken)

Nummer
23225-023
Datum
24.03.2025
31.03.2025
07.04.2025
28.04.2025
05.05.2025
12.05.2025
Zeit
07:00 - 07:30 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.