

## Ziele des Yoga-Kurses:

Neben den praktischen Übungen wird darüber hinaus auch die Achtsamkeit der Teilnehmenden verbessert, das auch Aspekte zwischen körperlicher Haltung, physischer und psychischer Gesundheit beinhaltet.

## Was erwartet mich?

In den 8 Kurseinheiten lernen die Teilnehmenden in behutsamen Schritten klassische Yogapositionen (Asanas) in Kombination mit den dazugehörigen Atemtechniken (Pranayama). Eine geleitete Achtsamkeitsübung zu Beginn jeder Yogastunde fördert die Konzentration und gibt jedem Teilnehmendem die Gelegenheit, ganz in die innere Ruhe zu finden. Mit einer Tiefenentspannung (Shavasana) oder Meditation klingt die Yogastunde aus. Als ganzheitliches Übungssystem betrachtet ist die Ausführung der Asanas förderlich für die physische als auch psychische Gesundheit. Die Körper-, Atem-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen dienen sowohl der Herausbildung der körperlichen Geschmeidigkeit und vitalen Kraft, als auch dem Stressabbau.

## Wir laden Sie herzlich dazu ein, an diesem Yoga-Kurs teilzunehmen

Die Rückenschule richtet sich speziell an Kundinnen und Kunden des Jobcenters. Damit wir uns in den Kursen frei bewegen können, bitten wir Sie bequeme Kleidung anzuziehen.

Zudem bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!

Die Teilnahme ist kostenfrei und freiwillig!



Ihre Teilnahme an diesem Workshop ist freiwillig und kostenfrei!

Wir freuen uns auf Sie!



Projektpartner:



## Termine:

Uhrzeit: **14 – 15 Uhr** (eine Stunde)  
Immer montags, ab dem 16.10.2023

- 16.10.2023	- 13.11.2023
- 23.10.2023	- 20.11.2023
- 30.10.2023	- 27.11.2023
- 06.11.2023	- 04.12.2023

Es kann jederzeit an einzelnen Terminen teilgenommen werden!

## Veranstaltungsort:

Praxiszwei  
Rochusstr. 34  
40479 Düsseldorf

Trainerin Frau Wahl

## Ansprechpartner:

Wolfgang Krämer, Gesundheitscoach  
Telefonnummer: 0211 - 91747-157  
Mail: [wolfgang.kraemer2@jobcenter-ge.de](mailto:wolfgang.kraemer2@jobcenter-ge.de)

### Über das GKV-Bündnis für Gesundheit:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit ist eine gemeinsame Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Weiterentwicklung und Umsetzung von Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Das Bündnis fördert dabei u. a. Strukturaufbau und Vernetzungsprozesse, die Entwicklung und Erprobung gesundheitsfördernder Konzepte, insbesondere für sozial und gesundheitlich benachteiligte Zielgruppen, sowie Maßnahmen zur Qualitätssicherung und wissenschaftlichen Evaluation. Der GKV-Spitzenverband hat gemäß § 20a Abs. 3 und 4 SGB V die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

Weitere Informationen: [www.gkv-buendnis.de](http://www.gkv-buendnis.de)

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



Gefördert vom



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

## YOGA-KURS

Jobcenter Düsseldorf

