

Yoga – „Das zur Ruhe bringen von Körper und Geist“.

Das ist das Motto unseres Präventionskurses.

Yoga ist eine altindische, philosophische Lehre, in deren Zentrum die Vereinigung von Körper, Geist und Seele steht.

Hauptziel von **Yoga** ist das „Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“.

Die in der westlichen Welt am häufigsten praktizierte Yoga-Form ist **Hatha Yoga** und umfasst hauptsächlich Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

Inhalte der jeweiligen Stunden

- Wirksamkeit von Yoga kennenlernen
- Anleitungen für Achtsamkeitsübungen
- Einführung der Wechselatmung (Pranayama)
- Erlernen der wichtigsten Yoga-Haltungen (Asanas)
- Asanas wie Hund, Katze, Krieger und Baum
- Dynamische Abfolge von Asanas (Sonnengruß)
- Atmung und Bewegung verbinden (Vinyasa)
- Body-Scan und Schlusssentspannung

Wir laden Sie herzlich zum Yoga-Kurs ein!

Der Yoga-Kurs richtet sich speziell an 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 an diesem Kurs ist kostenfrei und freiwillig!

Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen mit Spaß, Spiel und Bewegung etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



Termine:

Jeweils montags von 14:00 Uhr – 15:00 Uhr

07.03.2022	11.04.2022
14.03.2022	18.04.2022
21.03.2022	25.04.2022
28.03.2022	02.05.2022
04.04.2022	09.05.2022

Veranstaltungsort:

Münster-Therme
bei Physio-Fit
Münsterstr. 13
40477 Düsseldorf

Ansprechpartner:

Jobcenter Düsseldorf
Wolfgang Krämer

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

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



Herausgeber:

GKV-Spitzenverband · www.gkv-spitzenverband.de · August 2018



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

YOGA-KURS

Jobcenter Düsseldorf



Projektpartner:
jobcenter
Düsseldorf