

# 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 die „befreiende Erlösung“.

Die in der westlichen Welt am häufigsten praktizierten Yoga-Formen umfassen 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 Schlussentspannung

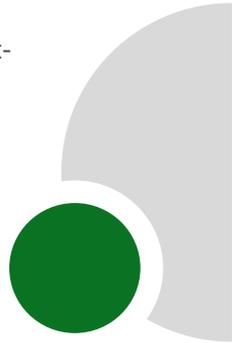
## Wir laden Sie herzlich zum Yoga-Kurs ein!

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 14:30 - 15:30 Uhr

25.03.2019	29.04.2019
01.04.2019	06.05.2019
08.04.2019	13.05.2019
15.04.2019	20.05.2019
22.04.2019	27.05.2019

## Veranstaltungsort:

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

## Ansprechpartner:

Jobcenter Düsseldorf  
Herr Wolfgang Krämer



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# YOGA-KURS DÜSSELDORF

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. Gemäß § 20a Abs. 3 SGB V wurde die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung damit beauftragt, die Aufgaben des GKV-Bündnisses für Gesundheit mit Mitteln der Krankenkassen umzusetzen.

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



Projektpartner:



Herausgeber:

GKV-Spitzenverband · [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de) · August 2018



YOGA  
Freepik.com