

Hatha Yoga

Traditionelle Übungen treffen innovatives Alignment

Wenn Sie Ihren Körper kräftigen, Ihren Geist zur Ruhe bringen und zu einem ganzheitlichen Wohlbefinden gelangen wollen, ist Hatha Yoga genau das Richtige für Sie. Hatha Yoga ist eine sehr alte, traditionelle Form des Yogas. Sie trägt zur Gesunderhaltung des Körpers bei und bietet gleichzeitig die Möglichkeit, sich selber besser kennenzulernen. Dies geschieht mit Asanas, speziellen Körperübungen, die individuell und Schritt für Schritt erlernt werden. Neben dem körperlichen Ausgleich stellt sich bei regelmäßiger Praxis ebenso eine Regulierung des Geistes ein. Den Herausforderungen des Alltags können die Teilnehmer so achtsamer und gelassener begegnen; ein erweiterter Blick hilft, neue Wege zu entdecken.

Inhalte

- Erlernen der Übungsabfolge nach der Hatha Yoga Tradition
- Körperübungen (Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Ausdauer)
- Atemschulung (Atemvertiefung, Atemlenkung)
- Konzentration/Meditation

Zielgruppe

Der Kurs wendet sich an alle Beschäftigten der UME sowie an externe Interessierte.

Teilnehmerzahl

Teilnehmen können bis zu 10 Personen.
Der Kurs wird ab 6 Anmeldungen eingerichtet.

Termin

auf Anfrage: (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie)
Kurszeit: mittwochs von 12:30 - 14:00 Uhr

Dauer

12 x 90 Minuten

Referent/in

Physiotherapeut/-in, Yogalehrer/-in

Besondere Hinweise

Dieses Seminar kann von Beschäftigten der UME ausschließlich in der Freizeit besucht werden.

Anmeldungen und weitere Informationen unter (0201) 723-3201 (Empfang der Physiotherapie).

Ort

Operatives Zentrum 2, Ebene A, Physiotherapie Ambulanz

Kosten

Für Beschäftigte der UME beträgt die Teilnahmegebühr 135,00 €. Für externe Teilnehmende wird eine Gebühr von 159,00 € erhoben. Bei diesem Kurs handelt es sich um einen durch die „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierten Kurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Bei regelmäßiger Teilnahme wird von vielen Krankenkassen ein Teil der Kursgebühr erstattet.