caritascampus

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

Yoga in der Mittagspause

Kleine Oasen der Entspannung und Stärkung

Die Mittagspause ist ein guter Zeitpunkt, Körper; Geist und Seele mit Yoga eine Auszeit zu gönnen. Wir lenken den Fokus auf unseren Atem und Körper, lösen Spannungen und steigern die Konzentrationsfähigkeit.

Erlauben wir dem Körper zu entspannen, kann auch der Geist seine Kreativität entfalten, denn Körper und Geist sind eine untrennbare Einheit.

Auf körperlicher Ebene aktivieren, kräftigen und stärken wir den ganzen Körper und alle Gelenke. Die Muskulatur von Hüften, Beinen, Gesäß und Füßen wird gedehnt und Verspannungen werden gelöst.

Die Yogahaltungen stärken die Rückenmuskulatur, verleihen der Wirbelsäule mehr Beweglichkeit und Flexibilität, die Nacken- und Schultermuskeln erfahren wieder Entspannung.

Atemübungen, die den Sauerstoffgehalt im Blut erhöhen, klären und entspannen Körper und Geist und fördern die Konzentrationsfähigkeit.

Nach dieser 45-minütigen Auszeit starten wir wieder energiereicher in den weiteren Arbeitstag.

Wir praktizieren:

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

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

- Eine Yogamatte
- Blöcke (alternativ dicke Bücher)
- Gurt (alternativ Schal oder Tuch)

Nummer

23225-018

Datum

24.03.2025
31.03.2025
07.04.2025
28.04.2025
05.05.2025
12.05.2025

Zeit

12:30 - 13:15 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 €

Ansprechpartner/in

Christine Tameling

Unterrichtsstunden

6

Diözesan-
Caritasverband für das
Erzbistum Köln e. V.