

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Yoga zum Kennenlernen

Wochenendworkshop

Inhalte

Der Workshop gibt Einblicke in die Technik des TriYoga. Dies beinhaltet, Einführung in Atemtechniken, YogafloWS, Asanas, Tiefenentspannung, wie einer kurzen Einführung in Meditation.

Unter anderen erfährst Du die lebenswichtige Bedeutung des Atems.

Lerne richtig atmen um gesünder zu leben.

Lerne die Wirbelsäule synchron zu einem langen Atem wellenartig bewegen.

Durch langes Halten in einfachen Stellungen (Asanas), nimm die wunderbare Wirkung der Dehnung wahr. Schütte Glückhormone bei der Tiefenentspannung Yoga Nidra, dem bewußten Schlaf, aus.

Nimm die Stille des Körper und des Geistes in der Meditation wahr.

Ziel: Das Interesse an TriYoga zu wecken und die Teilnehmer zu ermuntern, regelmäßig Kurse zu besuchen, die u.a. auch von der HKK angeboten werden.

Angebot

Gruppenangebot/ Workshop
min. 8 Teilnehmer
max. 15 Teilnehmer

Dozent

Heidrun Pinther
Yogalehrer für Hatha Yoga nach Sivananda, Triyoga bis Level 3, Yin Yoga

Einsatzgebiet: Bremen und im Umkreis von 20 km

Organisation

Dauer: Samstag und Sonntag mit je 3 Unterrichtseinheiten á 90 Minuten

Benötigte Materialien:

- wird vom Dozenten gestellt: Yogablöcke und Gurte
- wird von der hkk gestellt: Yogamatten

Raumausstattung im Betrieb: Ein leerer warmer Raum

Benötigte Raumgröße: ca. 90 m²

2 Termine á 360 Minuten inkl. Pausen

