

Hatha-Yoga - Innere Ruhe und Gelassenheit finden

Häufig gibt es Situationen, die uns belasten, zu Stress führen und uns unter Umständen nicht in den Schlaf kommen lassen. Ein jahrtausendaltes Mittel diesem zu begegnen sind Yogaübungen. Eine spezielle Form ist das Hatha-Yoga, bei dem Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.



Philipp Wiebe_pixelio

Hatha-Yoga ist besonders für Einsteiger geeignet, die bisher noch keine Yogaerfahrungen haben. Es werden gezielt Körperübungen vermittelt, die ausgleichend auf das vegetative Nervensystem wirken und zu innerer Ruhe führen. Einfache Atemübungen verbessern die Konzentrationsfähigkeit und machen den Kopf klar. Abgerundet wird das Training durch meditative Übungen. Nach diesem Kurs fühlen Sie sich ausgeglichen, kraftvoll und vital.

Kursangebot Hatha-Yoga



Im Rahmen der **betrieblichen Gesundheitsförderung** bieten wir Ihnen einen Langzeitkurs zum Erlernen und Trainieren des Hatha-Yogas an.

Termine	16 Termine, jeweils donnerstags von 15.15 bis 16.15 Uhr 07.03., 14.03., 21.03.,28.03., 04.04.,11.04., 18.04., 25.04.,02.05.,09.05., 16.05.,23.05.,06.06.,13.06., 20.06., 27.06.2019
Veranstaltungsort	HAW, Raum der Gesundheit (Stiftstraße 69, Raum 035)
Trainerin	Nora Ebert

Organisatorisches

- ▶ Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 15 Personen.
- ▶ Die Teilnahme erfolgt außerhalb der Arbeitszeit.
- ▶ Es ist ein Eigenanteil von 48 € für den gesamten Kurs zu entrichten.

Zu buchen ist der Kurs unter ...

<http://bit.ly/2zeKvL3>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an ...

Hannelore Ehrhardt	42875-9043	hannelore.ehrhardt@haw-hamburg.de
Sophie Richter	42875-9297	sophie.richter@haw-hamburg.de