



weiterbildung-mv.de

Die Weiterbildungsdatenbank
für Mecklenburg-Vorpommern



Europäische Fonds EFRE, ESF und ELER
in Mecklenburg-Vorpommern 2014-2020



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Entspannungstechniken für Berufstätige

Inhalt/Beschreibung	Yoga ist ein wichtiger Bestandteil der Vorbeugung und Therapie von Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Atmungsorgane. Vor allem aber kann Yoga dabei helfen, den inneren Stress abzubauen und Entspannung zu erlangen. Dies ist besonders wichtig für Berufstätige, die in ihrer täglichen Arbeit Stresssituationen unterschiedlichster Art ausgesetzt sind. In unserem Kurs werden Sie, angeleitet von einer ausgebildeten Yoga-Kursleiterin, verschiedene Asanas(Körperhaltungen) mit Lockerungs-, Dehnungs-, Atem- und Entspannungsübungen kennenlernen und anwenden.
Lernziel	Sie werden konzentrationsfähiger, erhöhen Ihre Vitalität und Spannkraft und fördern so auch die Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Sie bauen Stress ab und lernen, wie Sie im Alltag durch gezielte Übungen gelassener werden.
Angaben zur geschlechterspezifischen Nutzung	Angebot gleichermaßen für Frauen und Männer geeignet
Fachliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Gesundheitliche Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen <i>Hinweis des Datenbankbetreibers: Informationen über die Barrierefreiheit erfragen Sie bitte beim Anbieter.</i>
Technische Zugangsvoraussetzungen	keine Einschränkungen
Zeitmuster	berufsbegleitend, Teilzeit
Lehr- und Lernform	Seminar/Präsenzveranstaltung
Abschlussart	Teilnahmebestätigung / Zertifikat des Anbieters
Voraussichtliche Dauer	10 Woche(n)
Termin	Termine auf Anfrage
Bemerkungen zum Termin	18:30 - 20:00 Uhr
Mindestteilnehmeranzahl	6
Maximale Teilnehmerzahl	8
Teilnahmegebühr	60,00 €

Bildungsanbieter



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband
Nordwestmecklenburg e.V.
Familienbildungsstätte

Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Nordwestmecklenburg e.V.

Familienbildungsstätte

☎ 03881 7595-22

🖨 03881 2413

✉ familienbildung@drk-nwm.de

🌐 <https://www.drk-nwm.de/angebote/familienbildung.html>

Ansprechpartner

Anke Wyskupaitis

☎ 03881 7595-22

✉ familienbildung@drk-nwm.de

🌐 <http://www.drk-nwm.de>

**Staatlich anerkannte Einrichtung nach dem
Weiterbildungsförderungsgesetz Mecklenburg-
Vorpommern**

Veranstaltungsort

Palmberg-Sporthalle

🏠 Rudolf-Hartmann-Str. 2 a
23923 Schönberg
Deutschland

*Hinweis des Datenbankbetreibers: Bitte erfragen Sie
beim Anbieter eventuell auftretende Nebenkosten!*

Dozent

Sigrid Müller

Themengebiet

Allgemeine Bildung

Kurs aktualisiert am 09.12.2021, Datenbank-ID 00178221



weitere Veranstaltungsorte
auf Anfrage

Verein zur Förderung der Weiterbildungs-Information und Beratung - WIB - e.V.

Baustraße 7a · 19061 Schwerin · 0385 64682-0