

## Yoga – „Das zur Ruhe bringen von Körper und Geist“.

Das ist das Motto unseres Präventionskurses – somit auch für Anfänger\*innen geeignet.

Yoga ist eine altindische, philosophische Lehre, in deren Zentrum die Vereinigung von Körper, Geist und Seele steht.

Hauptziel von **Yoga** ist das „Zur-Ruhe-Bringen der Gedanken im Geist“.

Die in der westlichen Welt am häufigsten praktizierte Yoga-Form ist **Hatha Yoga** und umfasst hauptsächlich Körperübungen (Asanas) und Atemübungen (Pranayama).

## Inhalte der jeweiligen Stunden

- Wirksamkeit von Yoga kennenlernen
- Anleitungen für Achtsamkeitsübungen
- Einführung der Wechselatmung (Pranayama)
- Erlernen der wichtigsten Yoga-Haltungen (Asanas)
- Asanas wie Hund, Katze, Krieger und Baum
- Dynamische Abfolge von Asanas (Sonnengruß)
- Atmung und Bewegung verbinden (Vinyasa)
- Body-Scan und Schlusssentspannung

## Wir laden Sie herzlich zum Yoga-Kurs ein!

Der Yoga-Kurs richtet sich speziell an KundInnen des Jobcenters!

Damit wir uns in den Kursen frei bewegen können, bitten wir Sie bequeme Kleidung anzuziehen.

Zudem bringen Sie bitte ein Handtuch und etwas zu trinken mit.

Alle Kurse sind für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet!

Die Teilnahme an diesem Kurs ist kostenfrei und freiwillig!

Für KundInnen des Jobcenters Mönchengladbach

Jetzt nehme ich mir mal Zeit für mich!

Wir möchten Sie einladen mit Spaß und Bewegung etwas für sich und Ihre Gesundheit zu tun.



## Termine:

Es finden 8 Termine á 90 Minuten statt.  
**Vom 26.04.2024 bis zum 21.06.2024, NICHT am 14.06.2024, immer von 10:40 Uhr bis 12:10 Uhr.**

Trainerin: Verena Tophofen  
<https://verena-tophofen.de/>

Sie können jederzeit dazu kommen. **Anmeldungen wünschenswert** über die Ansprechpersonen (s. u.).

## Veranstaltungsort:

VHS Lüpertzender Str. 85  
41061 Mönchengladbach  
Bewegungsraum 314

## Ansprechpartner/in:

Bei Interesse, Fragen und Anmeldung sprechen Sie gerne Ihre Kontaktperson im Jobcenter/Bildungsträger an. Oder an:  
Volkshochschule Martina Roßbach  
[martina.rossbach@moenchengladbach.de](mailto:martina.rossbach@moenchengladbach.de)  
02161 25-6401

Gefördert vom



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

# YOGA ZUM KENNENLERNEN



April bis Juni 2024,  
freitags 10:40 bis  
12:10 Uhr

Projektpartner:

**VOLKHOCHSCHULE**

**teamwork**  
für Gesundheit und Arbeit

**jobcenter**  
Mönchengladbach



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

