



Gesundheitskurs:

„Entdecke Yoga - ein sanfter Einstieg zu innerer Ruhe, Balance und Entspannung“

In diesem Gesundheitskurs werden Sie verschiedene Yoga Arten wie Hatha, Vinyasa und Yin kennenlernen. Sie üben mit unserer Yogatrainerin die Asanas, ein Fluss aus Bewegungen und Atmung und das ganz nach Ihrem individuellem Tempo. Die Körpermuskulatur wird dabei gestärkt und der Geist beruhigt. So wird Entspannung gefördert und Anspannung reduziert.

Von der Yogatrainerin erhalten Sie außerdem Empfehlungen und Unterstützung zum Aufbau Ihrer eigenen Yoga-Routine nach dem Kurs, die in Ihren Alltag passt.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie können Yoga auf der Matte oder auf dem Stuhl üben. Der Einstieg wird Ihnen so leicht wie möglich gemacht.

Kursrahmen:

- 9 Module mit á 2 Stunden über vier Wochen mit zwei Modulen in der Woche
- In Räumlichkeiten in Billstedt und Harburg
- max. 15 Teilnehmer/innen

Gesundheitsberatung

Kurstermine 2025

Information & Anmeldung

Billstedt

03.02. – 03.03.

Billstedter Hauptstraße 60, 22111 Hamburg
040 42868 44 -64 / -65

Harburg

06.11. – 04.12.

Bremer Straße 27-29, 21073 Hamburg
040 42868 44 -66/ -67

GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

☎ 040 4286844 70

✉ gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de

🌐 www.hamburger-arbeit.de

