



## Gesundheitskurs: „Einführung in Yoga“

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 Eilbek und Eimsbüttel
- max. 15 Teilnehmer/innen

### Gesundheitsberatung

### Kurstermine 2024

### Information & Anmeldung

Eilbek

17.09. – 15.10.

Hammer Steindamm 44, 22089 Hamburg

040 42868 44 -61 / -62

Eimsbüttel

06.11. – 04.12.

Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

040 42868 44 -68/ -69

## 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](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

🌐 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

