



## BEWEGUNGSTRAININGS IM APRIL – ONLINE

**YOGA mit all seinen Facetten!**

**Donnerstag, 10.00 – 11.00 Uhr**

### **06.04.2023 Hatha Yoga**

Hatha Yoga umfasst Asanas (Yogahaltungen), Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation. Hatha Yoga ist geprägt von eher langsamen und entspannten Übungen. Dadurch ist sie für alle geeignet, unabhängig von der Yoga-Erfahrung.

### **13.04.2023 Yin Yoga**

Beim Yin Yoga werden die Asanas (Yogahaltungen) über längere Zeit ohne große Muskelaktivität konstant gehalten. Die Übung ist dadurch sehr ruhig und wirkt ausgleichend. Hervorgehoben wird die Wirkung von Yin Yoga auf die Faszien.

### **20.04.2023 Ashtanga Yoga**

Ashtanga Yoga ist ein aktiver Yogastil, bei dem festgelegte Abläufe geübt und mit dem Atem synchronisiert werden. Zusätzlich ist es schweißtreibend. Das Besondere: Sie üben in Ihrem Tempo und in Ihrer Intensität.

### **27.04.2023 Vinyasa Yoga**

Beim Vinyasa Yoga werden die Bewegungen mit der Atmung synchronisiert. Dadurch entsteht ein energievoller Fluss zwischen Bewegung und Atmung, der den Körper fordert und den Geist beruhigt.

### **Mediathek – flexible Trainingsauswahl!**

Sie haben ein Training verpasst? Sie möchten auch am Wochenende, an Feiertagen oder einfach mal häufiger trainieren? Dann nutzen Sie unsere Mediathek mit einer großen Auswahl an Trainings.

Die digitalen Gesundheitsangebote laufen in Live-Übertragung und in der Mediathek über die Vimeo-Plattform. Der Zugang erfolgt über unsere Internetseite: [www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung](http://www.hamburger-arbeit.de/gesundheitsberatung).

## **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)

