



Bildungsurlaub:

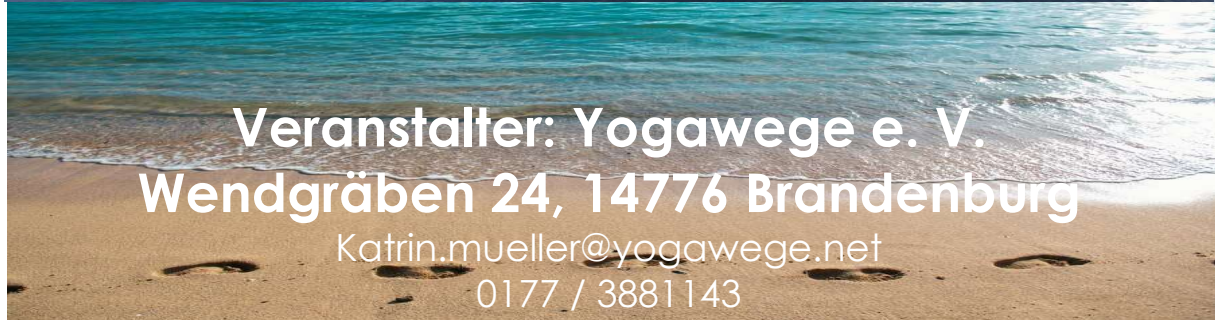
Den Arbeitsalltag positiv gestalten

**Klassischer Hatha Yoga
Ayurvedisches Kochen**

Dozentin: Katrin Müller

(Krankengymnastin und zertifizierte Yogalehrerin)

in Brandenburg an der Havel



**Veranstalter: Yogawege e. V.
Wendgräben 24, 14776 Brandenburg**

Katrin.mueller@yogawege.net

0177 / 3881143

Zielgruppe

Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Vorerfahrungen in der Yogapraxis sind nicht erforderlich.

Maximale Teilnehmerzahl: 15

Inhalte:

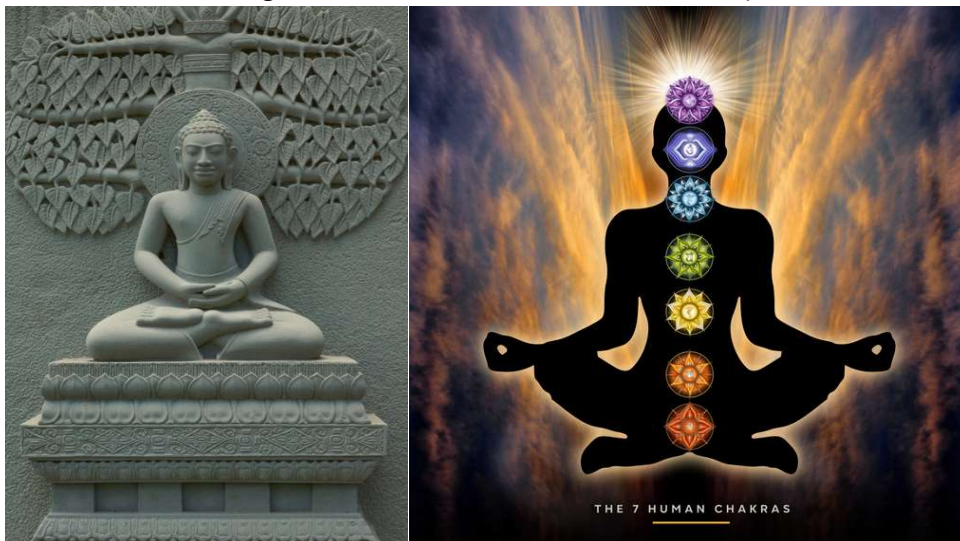
- Vermittlung von Körperhaltungen, Atem- und Entspannungstechniken des Hatha-Yoga



- Ayurvedisches Kochen



- Power-Point Vorträge zur geschichtlichen Entwicklung des Hatha-Yoga, zu den grundlegenden Modellen der yogischen Philosophie (Tantrismus/Shankhya-Philosophie und Yogasutren Patanjali) sowie zu Grundlagen der ayurvedischen Sichtweise in Bezug auf Gesundheit mit dem Schwerpunkt Ernährung



Programm:

Montag	10:00 - 11:00	Gemeinsames Frühstück
	11:00 – 13:00	Körperhaltungen/Atem/Entspannung
	13:00 – 14:30	Ayurvedisches Kochen/Essen
	ab 14:30	Powerpoint-Vortrag
Dienstag - Freitag	11:00 – 13:00	Körperhaltungen/Atem/Entspannung
	13:00 – 13:30	Pause
	13:30 – 15:00	Ayurvedisches Kochen/Essen
	ab 15:00	Powerpoint-Vortrag

**Übungsraum Yogaschule Yogawege – Große Gartenstraße 44, HH, 2. OG
(fußläufig fünf Minuten vom Hauptbahnhof entfernt)**



Dozentin: Katrin Müller, Krankengymnastin, zertifizierte Yogalehrerin



Seminarkosten

Yoga/Praxis und Powerpoint-Vorträge:

300,00 €

Anmeldung per E-Mail an: katrin.mueller@yogawege.net

Ihre Reservierung wird durch die Anzahlung von 150,00 € verbindlich, der Restbetrag in Höhe von 150,00 € ist bitte bis spätestens einen Monat vor Veranstaltungsbeginn zu zahlen.

Kontoinhaber: Yogawege e. V.

IBAN:

DE93 1604 0000 0253 7488 00

Verwendungszweck:

Bildungsurlaub:

**Den Arbeitsalltag positiv
gestalten**



Rücktritt

Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl von mindestens acht Personen kann der Veranstalter bis einen Monat vor Kursbeginn von der Durchführung zurücktreten. Zu einem späteren Zeitpunkt kann der Veranstalter den Kurs nur annullieren, wenn der Kurs durch unvorhersehbare Umstände, die er nicht zu vertreten hat, erschwert, gefährdet oder stark beeinträchtigt wird. In einem solchen Fall werden alle bereits geleisteten Zahlungen in vollem Umfang zurückerstattet. Ein Anspruch auf Schadensersatz besteht nicht.

