

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Compliance	Chancengleichheit	Gesund bleiben am Arbeitsplatz	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungs-wissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeits-techniken und -methoden

## SOMMERAKADEMIE 2023

### Hatha Yoga

#### ZIELGRUPPE

alle Mitarbeiter\*innen

#### EINFÜHRUNG

Ein gesundes Leben in körperlicher und geistiger Hinsicht ist ein Wunsch von jedem von uns. Aber wie soll das gelingen? Kann man dies heutzutage im Alltagsleben schaffen? Gibt es einen einfachen praktischen Weg? Wenn Sie diese Gedanken haben, dann sind Sie hier richtig! Yogaübungen werden im Zusammenspiel mit Atmungsübungen und Achtsamkeit ausgeführt. Sie sind so gestaltet, dass sie auch in Alltagskleidung geübt werden können.

#### ZIEL

- Sie lernen Yogaübungen kennen und üben sie unter fachlicher Anleitung ein.
- Sie sind in der Lage, das Erlernte im Alltag zu wiederholen.

#### INHALTE

- Ausgewählte Yogastellungen (Asanas) einüben
- Begleitend Atemübungen und Achtsamkeitselemente praktizieren
- Gesundheits-Impulse aus dem Verständnis des Yoga heraus

#### WICHTIGER HINWEIS:

- Bitte tragen Sie bequeme Kleidung oder bringen entsprechende Kleidung zum Wechseln mit (Umkleideräume sind vorhanden).
- Bitte bringen Sie Socken oder Schuhe mit sauberen Sohlen mit, da die Seminarräume nicht mit Straßenschuhen betreten werden dürfen.

**ANMELDESCHLUSS  
VERLÄNGERT:  
11.07.2023**



#### Seminarnummer

Q3.SO.5

#### Methode

Praktische Übungen

#### Referent\*in

Thi Thuy Dao  
Yogalehrerin

#### Termin

27.07.2023

#### Zeit

09:30 Uhr – 11:00 Uhr

#### Ort

Studieninstitut Rhein-Neckar,  
U 1, 16-19, 68161 Mannheim,  
Raum 604

#### Anmeldeschluss

22.06.2023

#### Gebühr

zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)