

LEITLINIEN UND ORGANISATIONSKULTUR		INDIVIDUELLE KOMPETENZ-ENTWICKLUNG		FÜHRUNG UND PERSONALMANAGEMENT		ORGANISATION UND ARBEITSTECHNIKEN	
Werte, Regeln, Vorschriften	Chancengleichheit	<b>Gesund bleiben am Arbeitsplatz</b>	Karriere machen bei der Stadt Mannheim	Führung - unsere Grundlagen	Führungs-kompetenz stärken	Projekt- und Prozessmanagement	Verwaltungswissen
Umgang mit Veränderung	Kommunikation, Kooperation & Zusammenarbeit	Persönliche und soziale Kompetenzen	Coachings und Beratungsangebote	Personalentwicklung und Recruiting	Arbeitsrecht und Personalverwaltung	IT-Training	Tools, Arbeitstechniken und -methoden

## BUSINESS YOGA

### Zielgruppe

alle Mitarbeiter\*innen

### Einführung

In diesem Seminar integrieren Sie Bewegung und Entspannung in Ihren Arbeitsalltag, und das ganz ohne, dass zusätzliches Material benötigt wird. Sie können in Ihrer Arbeits- oder Alltagskleidung die Übungen durchführen. Im Zuge von kurzen Atem- und Meditationsübungen sowie Mobilisations- und Kräftigungsübungen für den gesamten Körper fördern Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden, bauen Stress ab und stärken die Verbindung von Körper und Geist.

Unsere praktischen Übungen sind darauf ausgerichtet, sie nahtlos in den Büroalltag zu integrieren. Sie helfen dabei, Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und den Energiefluss im Körper zu verbessern. Kurze Atem- und Meditationsübungen unterstützen zusätzlich Ihre Konzentration und ermöglichen es Ihnen, inmitten des Arbeitsstresses Ruhe zu finden.

### Ziel

- Sie lernen Yoga- und Meditationsübungen kennen und üben diese unter fachlicher Anleitung ein.
- Sie üben Techniken ein, um sie in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen zu können.
- Sie wissen, wie Sie in kurzer Zeit wieder fit für den Arbeitsalltag werden können.

### Leitlinien- bzw. DV-Bezug

- Wir haben unsere Gesundheit im Blick.
- Wir gestalten eine gesundheitsförderliche Arbeitsumgebung.

### Programm

- Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag
- Stressreduktion
- Verbindung von Körper und Geist: Yoga hilft, die Achtsamkeit zu schärfen und die innere Balance zu finden.



**Seminarnummer:**  
Q3.2.1.11

**Methode:**  
Praxisbeispiele, Fragemöglichkeit

**Referent\*in:**  
Dao Thuy Thi  
Yogalehrerin

**Termine (dreitägige Reihe):**  
02.07.2024,  
08.07.2024 und  
16.07.2024

**Zeit:**  
jeweils 10:00 Uhr – 11:30 Uhr

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

**Anmeldeschluss:**  
28.05.2024

**Gebühr:**  
zentral finanziert

[ANMELDEFORMULAR](#)

