

## BGM Hatha Yoga für Einsteiger- Wasserburg am Inn

<b>Zielgruppe:</b>	Präventives, entspannendes Hatha-Yoga für Einsteiger mit Wunsch nach Entspannung ,Stressreduktion und körperlichem Wohlbefinden.
<b>Inhalt:</b>	Eine Yogastunde dauert 60 Min. und besteht aus Befindlichkeitsrunde, Thema, Ankommen mit Atemübung, Intention und Warm-up. Darauf folgen Haltungen aus dem Hatha-Yoga zur Körperwahrnehmung/Achtsamkeit, Balance-Schulung , Verbesserung des Energieflusses, abwechselnd mit Kurzentspannungen und dynamischen Flows für Dehnung und Flexibilität. Die Haltungen. Flows erfolgen in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus. Spezielle Atemübungen werden angeleitet und eingearbeitet. Die Teilnehmer erhalten zusätzlich die Möglichkeit Übungen für zuhause kennenzulernen ( Handout ).
<b>Teilnehmer:</b>	max. 15 TN
<b>Veranstaltungsort:</b>	Haus 51, UG, Turnraum
<b>Bedingungen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnahme ist in Ihrer Freizeit.</li> <li>- Der Kurs wird vom kbo-Inn-Salzach-Klinikum in Kooperation mit der Siemens BKK Rahmen des Projektes <i>psychische Gesundheit</i> für Mitarbeiter gefördert. Es sind Versicherte aller Kassen willkommen. (Gilt nur für aktive Mitarbeiter des kbo-ISK alle Standorte)</li> <li>- Der Eigenanteil beträgt für den kompletten Kurs 20,-€ (10 Einheiten)</li> <li>- Sie können den Eigenanteil nicht zusätzlich bei Ihrer Krankenkasse einreichen!</li> <li>- Sie verpflichten sich zur Teilnahme an den Terminen. Sie können 1 Terminserie in Anspruch nehmen.</li> </ul>
<b>Anmeldefrist:</b>	06.11.20, bzw. 05.12.20
<b>Anmeldung:</b>	<b>Melden Sie sich bitte mit FI 0311 Anmeldung Klinik interne Fortbildung an.</b> Es kann sein, dass mehr als 15 Anmeldungen/Kurs eingehen. Entscheidend ist das Eingangsdatum der Anmeldung oder das Los (wird noch geklärt). Es wird eine Warteliste geführt.

Termin/e:	Seminarraum:	Beginn:	Ende:	Zeit:
<b>2019: Serie mit 10 Terminen</b>				
13.11.2019, 20.11.2019	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
27.11.2019, 04.12.2019	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
11.12.2019, 18.12.2019	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
08.01.2020 15.01.2020	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
22.01.2020, 29.01.2020	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
<b>oder</b>				
<b>2020: Serie mit 10 Terminen</b>				
05.02.20, 12.02.20	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
19.02.20, 26.02.20	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
04.03.20, 11.03.20	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
18.03.20, 25.03.20	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten
01.04.20, 08.04.20	Haus 51, UG, Turnraum	19:10	20:10	60 Minuten