



YOGA **starte deinen Tag mit Gelassenheit und Leichtigkeit im Sommersemester 2025**

Nimm innere Ruhe und Balance mit in deinen Alltag. In diesem Kurs förderst und stärkst du deine Vitalität und Wohlbefinden durch gezielte Atem- und Körperübungen (Asanas). Fließende Bewegungsabfolgen, wie der Sonnengruß verfeinern deine Körperwahrnehmung und verbessern Haltung, Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Yoga schenkt dir Leichtigkeit, Kreativität und Freude und wirkt sich positiv auf deine mentale und körperliche Gesundheit aus. Es hilft dir auch in manch hektischen Momenten innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren und ist Balsam für die Seele. Individuelle Fähigkeiten oder Einschränkungen werden selbstverständlich berücksichtigt.

Der Yoga-Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene konzipiert.

- Kurslaufzeit:** 07.05. bis 23.07.2025 (pausiert am 11.06. und am 18.06.2025)
- Uhrzeit und Raum:** 10 x **mittwochs 8.00 bis 9.00 Uhr, in der Turnhalle der PH Freiburg** (Umkleideraum und Dusche vor Ort)
- Kursleitung:** **Laura Formento**, Heilpraktikerin und zertifizierte Yoga-Lehrerin
- Kursgebühr:** 120 Euro, der Eigenanteil beträgt **60 Euro**
Die Hochschule übernimmt 60 Euro pro Kursteilnehmer*in
- Kursteilnehmer*innen:** mindestens 6 bis maximal 14
- Anmeldung:** **bis 31. März 2025** per E-Mail bei Manuela Pluche:
manuela.pluche@ph-freiburg.de

Es handelt sich um ein zertifiziertes Kursangebot!

Bitte beachten: Zertifizierte Kursangebote sind bis zu einem **Zuschussbetrag von 600 Euro pro Mitarbeitenden und Kalenderjahr von der Lohnsteuer befreit**. Das Kursangebot wird immer dem Monat zugerechnet, in dem es stattfindet oder beginnt. Wir sind verpflichtet, die Teilnehmenden des Kurses dem LBV in Fellbach zu melden.

Das Verwaltungspersonal, das am Zeiterfassungssystem teilnimmt, erhält pro Kurseinheit eine Zeitgutschrift. Der Kurs kann mit der halben Veranstaltungszeit und bis zu max. 6 Std. jährlich auf die Arbeitszeit angerechnet werden. Den entsprechenden Vordruck erhalten Sie bei Herrn Dirk Straub, KG 2 (2. OG) Raum 209

