



YOGA

Starte Deinen Tag mit Gelassenheit und Leichtigkeit im Sommersemester 2026

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 manchen 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.

Kursbeginn/Dauer: Mittwoch, 15.04. – 01.07.2026 (pausiert am 27.5. und 3.6.)

Zeit und Kursraum: 10 x mittwochs von 8.00 bis 9.00 Uhr, in der Turnhalle der PH Freiburg (Umkleideraum und Dusche vor Ort)

Kursleitung: Annekathrin Helbig-Wicik (www.your-balance.yoga)

Kursgebühr: 120 Euro, der Eigenanteil beträgt 60 Euro.
Die Hochschule übernimmt 60 Euro pro Kursteilnehmer/-in

Kursteilnehmende: mindestens 8 bis maximal 12

Es handelt sich um ein zertifiziertes Kursangebot! Diese sind bis zu einem Zuschussbetrag von 600 € pro Mitarbeitenden und Kalenderjahr von der Lohnsteuer befreit. Das Kursangebot wird immer dem Monat zugerechnet, in dem es stattfindet bzw. beginnt. Wir sind verpflichtet, die Teilnehmenden dem LbV in Fellbach zu melden.

Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements kann die Teilnahme am Kurs mit 30 min pro Termin auf die Arbeitszeit angerechnet werden. Insgesamt ist dies bis zu sechs Stunden pro Jahr möglich.

Anmeldung:
bis 8. April 2026 über ILIAS:
<https://yourls.ph-freiburg.de/1hx>

