



Betriebliches

Gesundheitsmanagement

der Pädagogischen Hochschule Freiburg

YOGA – SCHNUPPERANGEBOT

**Starte Deinen Tag mit Gelassenheit und Leichtigkeit
2025**

Lasse dich durch innere Ruhe und Kraft in deinen Alltag begleiten. Yoga bietet hierbei erfolgreiche Unterstützung z.B. bei Rückenleiden, hohem Blutdruck und Schlafstörungen. Durch das effektive Üben vermittelt Yoga die Fähigkeit Stress und Anspannung abbauen zu können.

Im Zentrum stehen das harmonische Zusammenspiel von Körperübungen (Asanas), in denen das Organsystem und die Wirbelsäule gestärkt werden, und eine vitalisierende und gleichermaßen beruhigende Atemtechnik (Pranayama). Praktiziert wird ein stilübergreifendes Yoga mit leichten Flows und Sonnengrüßen. Die Kursleitung geht auf Wünsche und Anregungen der Teilnehmenden ein und passt die Kursinhalte dem Niveau der Gruppe an.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfängerinnen und Anfänger als auch an Yoga-Geübte.

Kursbeginn/Dauer: Mittwoch, 19.11. bis 10.12.2025

Zeit und Kursraum: 4 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: Die Hochschule übernimmt die Kursgebühr für den Schnupperkurs

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 07. November 2025 über ILIAS:

<https://yourls.ph-freiburg.de/1hx>



Pädagogische Hochschule Freiburg

Université des Sciences de l'Éducation · University of Education