



Yoga



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Weiterbildung
Schlossstraße 38
89079 Ulm

VERANSTALTUNGSORT

lamovida - Studio Sabine Wlodek
bewegung.tanz.entspannung
Dieselstraße 4/2
89231 Neu-Ulm
Telefon: 0731 - 17 59 87 98
E-Mail: team @ la-movida.de
Internet: www.la-movida.de

ANMELDUNG

Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe
Schlossstraße 38
89079 Ulm
Fon: 0731 500 - 68459
Fax: 0731 500 - 68452

Weitere Informationen

E-mail: akad-wb@uni-ulm.de
URL: www.uni-ulm.de/klinik/akademie



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



Universitätsklinikum Ulm
Akademie für Gesundheitsberufe



ANMELDUNG

KUNDALINI YOGA ODER YOGA-RÜCKEN-FIT

- Kurs 1 Kundalini Yoga (ab 2012)
- Kurs 2 Yoga-Rücken-Fit (ab 2012)

Ein Kurs umfasst jeweils 10 Termine.

Teilnehmer(in):

Name, Vorname _____

Geburtsdatum _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Mitarbeiter(innen) Universitätsklinikum Ulm bitte Personalnummer angeben: _____

Rechnungsanschrift (falls abweichende):

Name, Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon/Fax _____

E-Mail _____

Datum, Unterschrift _____

ZIELSETZUNG

Sie können zwischen verschiedenen Kursen wählen. Je nach Bedarf haben Sie die Wahl zwischen Kundalini-Yoga und Yoga-Rücken-Fit. Interessant ist, wie schnell man durch Yogaübungen, mit nur wenig Anstrengung, Fortschritte machen kann. Ein gleichmäßig flexibler Körper mit harmonisch entwickelter Muskelkraft ist eine gute Basis für Gesundheit und Selbstbewußtsein. Um diese Wirkung zu erzielen, kann es ausreichen, an einer Yogastunde wöchentlich teilzunehmen und vielleicht ein paar einfache Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen ins tägliche Leben einzubauen. Gerade in der heutigen Zeit, in der Stress, Hektik und Rastlosigkeit vorherrschen, ist Yoga bestens dazu geeignet, um vom Alltag einmal Abstand zu nehmen und neue Energie zu gewinnen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter(innen) des Universitätsklinikums Ulm

INFORMATION

Wir empfehlen Ihnen, bei Ihrer Krankenkasse nachzufragen, ob die Kursgebühr für diese Präventivmaßnahme übernommen werden kann. Bitte kommen Sie zu diesen Kursen in bequemer Sportkleidung und mit Sportschuhen. Bei schwerwiegenden oder chronischen Rückenproblemen empfehlen wir Ihnen, vorab Ihre/n behandelte/n Ärztin/Arzt zu konsultieren. Sinnvoll in diesem Fall ist es auch, die Kursleiterin über evtl. Einschränkungen zu informieren.

INHALT

KUNDALINI YOGA

Kundalini Yoga ist eine Jahrtausend alte, traditionelle Yoga-Form und versteht sich als Yoga der Energie bzw. als Yoga des Bewusstseins. Die Yoga-Übungen sind dynamisch und meditativ, sie verknüpfen Konzentration, Atemtechnik und Körperhaltung auf wirkungsvolle Weise. Kundalini Yoga steigert Wohlbefinden und Ausgeglichenheit, stärkt Nerven-, Drüsen- und Immunsystem, wirkt reinigend und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Dieser Kurs ist bestens geeignet, um Problemen wie Stress, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Bewegungsmangel, Nervosität, Konzentrationschwäche und Stimmungsschwankungen entgegen zu wirken

YOGA-RÜCKEN-FIT

Unser Rückenfit-Kurs, ist für all diejenigen, die ihre Körperhaltung verbessern möchten, ihre Rückenprobleme in den Griff bekommen wollen und sich vom Alltagsstress in schöner Atmosphäre erholen möchten.

TERMINE

Ein Kurs umfasst jeweils 10 Termine, ab 2012

Die Kurse werden das ganze Jahr über angeboten - wählen Sie einfach Ihre 10 Wunschtermine. Sie können jederzeit mit dem Training beginnen, solange unser Vorrat an 10er Karten reicht. Falls Sie einmal einen Termin nicht wahrnehmen können, holen Sie die Trainingseinheit einfach an einem anderen Tag nach.

Kurs 1: Kundalini Yoga	montags	18:00 h - 19:00 h
	mittwochs	19:30 h - 20:30 h
	donnerstags	09:30 h - 10:30 h

Kurs 2: Yoga-Rücken	mittwochs	17:30 h - 18:30 h
---------------------	-----------	-------------------

KURSGEBÜHR

50,00 EUR pro Kurs und Mitarbeiter(in) Universitätsklinikum Ulm

STORNOBEDINGUNGEN

Bei Rücktritt nach verbindlicher Anmeldung (unterzeichnetes Anmeldeformular) werden Bearbeitungsgebühren in Höhe von 30,00 EUR erhoben. Ab 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird die Kursgebühr in Rechnung gestellt.