

Resilienz im Beruf!

Stuhl – Yoga - Verspannungen am Schreibtisch vorbeugen oder beheben

Stuhl-Yoga hat sich einen guten Namen erworben bei Menschen, die den größten Teil ihres Arbeitstages im Sitzen verbringen und bietet sich auch als Büro-Yoga an. Die Übungen konzentrieren sich vor allem auf die Aufrichtung, Beweglichkeit der Wirbelsäule, Schulter- und Nackenbereich - also genau die Bereiche, die bei Bürojobs durch das lange Sitzen oftmals sehr verspannt sind. Gemeinsam in der Gruppe erfahren Sie, mit Spaß und Leichtigkeit ihre Beweglichkeit zu steigern sich körperlich zu spüren und sich wohlfühlen.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die Lust auf Bewegung und Beweglichkeit haben. Und neugierig auf eine neue Yogavariante sind.

Inhalte des Workshops

- In diesem Workshop zeigen wir Ihnen körperliche Übungen,
- die verbunden sind mit Atemtechnik und Entspannung
- Vorteil dieser Yoga Variante ist, dass Sie nur einen Stuhl benötigen (ideal für Büro und zu Hause)

Der Workshop findet am 14. Januar 2025 in der Zeit von 15:30-17:00 Uhr und am 18. Februar 2025 in der Zeit von 15:30-17:00 Uhr bei Inpäd e.V. statt. Sie können sich ab sofort anmelden.

Die Workshopleiterin Anke Papenbrock ist freiberufliche Dozentin im Bereich Sport und Entspannungspädagogik (Autogenes Training, PMR, Stressmanagement, Yoga, Wirbelsäulengymnastik).

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç

Tel: 68 97 72 - 10

E-Mail: beratung@inpaed-berlin.de

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,

Ecke Dudenstr., VH 1.OG.

12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg

U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke