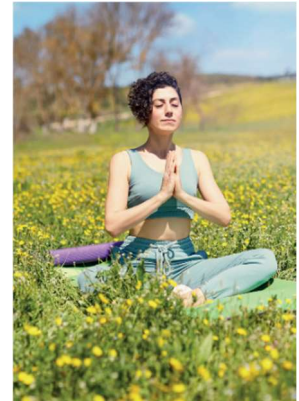


## HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote  
und Netzwerktreffen

### Gesund arbeiten, gesund bleiben









#### Yoga tut gut!



„Yoga üben, Achtsamkeit erfahren, Entspannung genießen“ das ist das Motto unseres Yoga-Workshops. An diesem Tag steht das Üben und Aus - probieren im Vordergrund

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Praktische Yoga-Übungen für Zuhause auf der Matte, dem Stuhl, im Stehen zur Stressreduktion und zum Genießen wechseln sich mit kurzen Infos zu den Themen „Was ist Yoga, woher kommt es und wie funktioniert es?“ ab</li><li>- entspannende Elemente und eine spezielle Yoga-Tiefenentspannung</li></ul>
<b>Ziel der Fortbildung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnehmende lernen Yoga-Übungen kennen, um körperliche Belastungsbereiche anzusprechen und auszugleichen</li><li>- Teilnehmende wissen, wie sie das Gelernte im Alltag anwenden können</li></ul>

#### Weitere Informationen:

	<b>Referent/in</b>	Gabriele Glück
	<b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende, Externe
	<b>Max. Teilnehmerzahl</b>	15 Personen
	<b>Termin</b>	Di., 7. November 2023 9.00 – 16.00 Uhr
	<b>Ort</b>	Gemeindehaus Reutlingen
	<b>Kosten</b>	Mitarbeitende kostenlos, Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
	<b>Anmeldeschluss</b>	17. Oktober 2023
	<b>Hinweis</b>	Bitte Yoga- oder Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein (Sitz-)Kissen mitbringen.