



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ **einen**

## **Hatha-Yoga Schnupperkurs am Dienstsitz in Bonn.**

Stress? Schmerzen? Zivilisationskrankheiten? Zum Glück gibt es Yoga! Mittlerweile ist es unumstritten, dass Yoga eine positive Wirkung auf den Körper und den Menschen im Ganzen hat. Hatha-Yoga ist körperlicher Yoga, bei dem mit Hilfe von Asanas (den Yogahaltungen) und Atemkontrolle das Gleichgewicht im Körper und Geist angestrebt und erreicht wird.

- Yoga kräftigt den Körper und macht ihn beweglich.
- Der Geist wird beruhigt und das Nervensystem entlastet.
- Der Hormonhaushalt normalisiert sich.
- Die Konzentrationsfähigkeit und Belastbarkeit steigen.
- Die Herzgesundheit wird erhöht.
- Das Immunsystem wird robuster.

Regelmäßige Yogapraxis verbessert nicht nur unsere Gesundheit, sondern macht uns auch glücklicher und zufriedener.

Der angebotene Schnupperkurs richtet sich an Anfänger und Yogaerfahrene, die an einem ruhigen Üben interessiert sind!

Der Kurs wird geleitet von Julia Isaak, Yogalehrerin, Yogatherapeutin, Group Fitness Instructor, Personal Coach

**Beginn:**

Montag, 02.05.2016, 15:30 – 16:45 Uhr

**Ort:**

Haus 3, Raum 303 auf dem BMEL-Gelände Rochusstraße 1 in Bonn

**Kosten:**

keine

Die Teilnahme am Schnupperkurs ist für Mitglieder und Nichtmitglieder kostenlos. Bitte teilen Sie Ihr Interesse kurz (telefonisch oder per E-Mail) mit; Ansprechpartner bei der BSG-BML e. V. ist Rolf Hahn (1. Vorsitzender), Tel. 0228 99 529 3697 oder E-Mail: [rolf.hahn@bmel.bund.de](mailto:rolf.hahn@bmel.bund.de).

Es ist beabsichtigt, im Anschluss einen mehrwöchigen Kurs am Dienstsitz in Bonn am Montag zur gleichen Uhrzeit anzubieten.