



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, Anfänger/Mittelstufe 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 Kurs 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

Der Kurs beginnt am

**Montag, den 05.09.2016, 15:30 – 16:45 Uhr,**

mit 10 Unterrichtseinheiten à **75** Minuten.

Ort: Haus 3, Raum 308 auf dem BMEL-Gelände Rochusstraße 1

Kosten: **65 € für BSG-Mitglieder, 75 € für Nichtmitglieder**  
(Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 15)

Bitte ein Handtuch und bequeme Kleidung mitbringen.

Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschriftinzug (im Original) berücksichtigt werden.

Bei Stornierung eines Kurses müssen wir vor Kursbeginn 50 %, nach Kursbeginn 100 % des Kursbetrags berechnen. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. An gesetzlichen Feiertagen findet kein Unterricht statt. Die Einheiten werden auf das Halbjahr verteilt.



Die Kursgebühr wird ca. 3-4 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.	
<b>Name des Zahlungsempfängers</b> BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	
<b>Anschrift des Zahlungsempfängers</b> <b>Straße und Hausnummer</b> Rochusstraße 1	
<b>Postleitzahl und Ort</b> 53123 Bonn	<b>Land</b> Deutschland
<b>Gläubiger-Identifikationsnummer</b> DE35ZZZ00000142511	
<b>Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen)</b>	
<p>Ich ermächtige / Wir ermächtigen (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein / weisen wir unser Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.</p> <p>Hinweis: Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.</p> <p>Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.</p>	
<b>Ort</b>	<b>Datum (TT/MM/JJJJ)</b>
<b>Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)</b>	

**Zurück an (Zahlungsempfänger)**

BSG BML e.V.  
im Bundesministerium für  
Ernährung und Landwirtschaft  
z.Hd. Rolf Hahn  
[rolf.hahn@bmel.bund.de](mailto:rolf.hahn@bmel.bund.de)