



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

## **RÜCKEN-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. In diesem Kurs wirst Du erlernen, wie Du mit Hilfe von Asanas (den Yogahaltungen) für eine verbesserte Haltung, Beweglichkeit und Entspannung sorgen kannst! Auch gesunde rückenfreundliche Bewegungsabläufe werden geübt. Anfänger sind herzlich willkommen, denn in einer kleinen Gruppe bekommst Du viele Hilfestellungen und Unterstützung vom Lehrer.

- Kraft, Flexibilität, Gleichgewichtssinn und Muskelausdauer werden trainiert
- Muskeln, Sehnen, Bänder, Blut- und Lymphgefäßen werden aktiviert
- Der Körper und insbesondere der Rücken werden mobilisiert und besser wahrgenommen, was zu einer Verbesserung der Körperhaltung und diverser Beschwerden führen kann.
- Konzentrationsfähigkeit und Stressbelastbarkeit steigen, die Herzgesundheit wird erhöht und das Immunsystem robuster
- Yoga bringt den Körper und Geist ins Gleichgewicht

Der angebotene Kurs richtet sich an Yoga-Anfänger als auch Yogaerfahrene, die an einem eher ruhigen Üben interessiert sind!

Der Kurs wird geleitet von **Thomas Weskamp**. Er arbeitet seit über 15 Jahren als Yogalehrer, Yogatherapeut, Group Fitness Instructor, Personal Coach.

Der Kurs wird fortgeführt am

**Montag, den 6. Januar 2020, 15:45 - 17:00 Uhr,**

bis zum 29. Juni 2019 mit **23** Unterrichtseinheiten à **75** Minuten. Ein kostenloses Probetraining und ein Neueinstieg sind jederzeit möglich.

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

Kosten: **105 € für BSG-Mitglieder, 125 € für Nichtmitglieder**  
(Teilnehmerkapazität 15 Personen)

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.



<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. Dr. Sybille Hohenester  
Rochusstraße 1, 53123 Bonn  
[sybille.hohenester@bmel.bund.de](mailto:sybille.hohenester@bmel.bund.de)