Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab **Dienstag, den 9. Januar 2024** einen

Onlinekurs „Yoga und Fitness“.

Möchten Sie den Herausforderungen des Alltags mit größerer Ruhe, mehr Freundlichkeit und Gelassenheit begegnen und gleichzeitig fitter werden? Möchten Sie größere Stärke, Flexibilität und Energie erleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Der Kurs beinhaltet Meditation sowie Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Die Kursübungen zielen darauf ab, Verspannungen vor allem im Schulter- und Nackenbereich zu lösen und den gesamten Bewegungsapparat zu aktivieren, um ein gesundes und stabiles System aufzubauen. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Level geeignet.

Der Onlinekurs mit der ausgebildeten Yogalehrerin, Frau Stefanie Berndt, umfasst 20 Unterrichtseinheiten à 75 Minuten.

Kurs:	**immer dienstags von 18:00 – 19:00 Uhr**
Ort:	**Online per Zoom**
Kosten:	**180 Euro für BSG-Mitglieder, 200 Euro für Nichtmitglieder**

Teilnahmebedingungen für Zoom:

Erforderlich sind ein funktionstüchtiges Smartphone, Tablet oder PC mit installierter, internetbasierter Anwendung „Zoom“, das Tragen sportlicher Kleidung eine Gymnastikmatte, ca. 3-4 qm Platz im Zimmer und ein Getränk (bevorzugt Wasser). Die Einwahldaten werden nach der Anmeldung mitgeteilt.

Wenn Sie an einem Yogakurs teilnehmen möchten, füllen Sie bitte unverzüglich (andernfalls vergisst man es und kurzfristige Entschlüsse sind meist die besten) die Kursanmeldung aus und senden sie vollständig ausgefüllt an: **BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft**, **Frau Rebecca Kik, Email: Rebecca.Kik@bmel.bund.de**