



Yoga-Kurs am Dienstsitz in Bonn

Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ einen **Yoga-Kurs am Dienstsitz Bonn (insgesamt 15 Einheiten)**.

Yoga ist sowohl Körper- als auch Mental-Training für seelisches und körperliches Wohlbefinden, dessen positive Wirkung vielfach belegt ist. Die sanften Bewegungen des Yoga (Asanas) kräftigen und dehnen die Muskeln, lösen Verspannungen und aktivieren blockierte Nervenbahnen. So kann die Lebensenergie wieder ungehindert durch den Körper fließen. Wir konzentrieren uns im Kurs besonders auf Nacken, Schulter und Rücken, um der ‚Schreibtischhaltung‘ entgegenzuwirken. Das mentale Training steigert Wahrnehmung und Achtsamkeit durch leicht anwendbare Meditations- und Atemtechniken. Stress wird abgebaut, die eigene Resilienz gestärkt und Burnouts wird vorgebeugt. Es entsteht mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im Alltag und wir sind insgesamt zufriedener, gesünder und ausgeglichener.

Der Kurs wird von **Anja Addis** geleitet. Anja Addis, Jahrgang 1966, ist hauptberuflich Yoga- und HRV-Atem-CoachIn und Diplombiologin. Seit 2009 unterrichtet sie als „Yogalehrerin Advanced“ mit Schwerpunkt Yoga-Therapie (BYY) in Gruppen- und im Einzeltraining, sowie auch in Unternehmen und Behörden (Business Yoga).

Wann? **Jeweils Montags, von 16:00 bis 17:00 Uhr, 15 Einheiten**
Vom **11. November 2024 bis einschließlich 10. März 2025**
NICHT am:
 23. Dezember 2024
 30. Dezember 2024
 3. März 2025

Wo? **Haus 3, Raum 308** auf dem BMEL-Gelände, Rochusstraße 1

Kosten: 150 € für BSG-Mitglieder, 180 € für Nichtmitglieder (Mindestteilnehmerzahl 10, Höchstteilnehmerzahl 15).

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Für entstandene Schäden übernimmt der Veranstalter keine Haftung. Eingehende Anmeldungen können erst bei Vorliegen der Ermächtigung zum Lastschrifteinzug berücksichtigt werden, die Plätze werden nach Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bei Stornierung der Anmeldung durch die Teilnehmenden müssen wir vor Kursbeginn 50 %, nach Kursbeginn 100 % des Kursbetrags berechnen.

Name des Zahlungsempfängers BSG BML e.V. im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft	
Anschrift des Zahlungsempfängers Straße und Hausnummer Rochusstraße 1	
Postleitzahl und Ort 53123 Bonn	Land Deutschland
Gläubiger-Identifikationsnummer DE35ZZZ00000142511	
Mandatsreferenz (vom Zahlungsempfänger auszufüllen)	
<p>Ich ermächtige den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich (B) weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Zahlungsempfänger (Name siehe oben) auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.</p> <p>Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem 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>	
Ort	Datum (TT/MM/JJJJ)
Unterschrift(en) des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)	

Zurück an (Zahlungsempfänger)

BSG BML e.V.
im Bundesministerium für
Ernährung und Landwirtschaft
z.Hd. Matthias Chapman-Rose
Rochusstraße 1
53123 Bonn
Matthias.Rose@bmel.bund.de