



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab **Dienstag, den 11. März 2025** 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 60 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 folgende Seite 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**

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 (A) den Zahlungsempfänger (Name siehe oben), Zahlungen von meinem 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
Rebecca.Kik@bmel.bund.de