



Donnerstags - Yoga-Kurs am Dienstsitz in Bonn

Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat in Bonn (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ einen **Yoga-Kurs am Dienstsitz Bonn (insgesamt 11 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 donnerstags, von 16:00 bis 17:00 Uhr,**

 vom 5. März 2026 bis einschließlich zum 28. Mai 2026
 (insg. 11 Einheiten)

 NICHT am:
 7. Mai 2026
 14. Mai 2026 (Christi Himmelfahrt)

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

Kosten: 110 € für BSG-Mitglieder bzw. 140 € 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 Lastschriftzug 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.

Kursanmeldung

Kurs: BSG BML Yoga Bonn – <u>Donnerstags</u> – ab März bis Mai 2026	
Name, Vorname	
Dienststelle / Referat	
Telefon	E-Mail

- ☐ Ich bin bereits Mitglied in der BSG BML.
- ☐ Ich möchte Mitglied in der BSG BML werden. Der ausgefüllte Mitgliedsantrag (Download-Link: [Hier klicken](#) ist beigefügt.

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen (SEPA-Lastschriftmandat)

Name des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in)	
Anschrift des/der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in) Straße und Hausnummer	
Postleitzahl und Ort	Land
IBAN des/der Zahlungspflichtigen (max. 35 Stellen)	
BIC (8 oder 11 Stellen)	
Kreditinstitut	
Zahlungsart <input type="checkbox"/> Einmalige Zahlung in Höhe von Euro	
Die Kursgebühr wird frühestens ca. 3-4 Wochen nach Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen.	

Name des Zahlungsempfängers BSG BML e.V. im Bundesministerium Landwirtschaft, Ernährung und Heimat	
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 Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich 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
 Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
 z.Hd. Matthias Rose
 Rochusstraße 1
 53123 Bonn
Matthias.Rose@bmleh.bund.de