



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BSG BML e. V.) veranstaltet in Zusammenarbeit mit dem Projekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ ab **Dienstag, den 25. Mai 2026** einen

Onlinekurs „Yoga und Fitness“.

Möchten Sie den Herausforderungen des Alltags mit größerer Ruhe, mehr Freundlichkeit und Gelassenheit begegnen und gleichzeitig fitter werden? Der wöchentliche Online-Yogakurs mit Stefanie Berndt bietet eine flexible und zugängliche Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken – ganz bequem von zu Hause aus. Durch die gemeinsame, regelmäßige Praxis können Beweglichkeit, Kraft und die Körperhaltung verbessert werden, während gleichzeitig Stress reduziert wird.

Gerade im hektischen Alltag unterstützt der Mix aus dynamischen Abläufen, sanften Übungen und Entspannungstechniken, sich zu erholen und neue Energie zu tanken. Die Kursleiterin erkundigt sich zu Beginn und im Verlauf des Kurses nach individuellen Beschwerden, Wünschen und Bedürfnissen, um gezielt auf die entsprechenden Körperregionen einzugehen.

Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse und ist für alle Level geeignet.

Der Onlinekurs mit der ausgebildeten Yogalehrerin, Frau Stefanie Berndt von Kalaa Yoga Berlin, 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 dem 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 Landwirtschaft, Ernährung und Heimat, Rebecca Kik, Email: Rebecca.Kik@bmlerh.bund.de**