



SPECIAL: Yoga-Woche/Bildungsurlaub

Y5 Resilienz & Ausgeglichenheit durch Yoga

Freuen Sie sich auf eine fünftägige Auszeit, aus der Sie gestärkt für Beruf und Alltag hervorgehen werden! Yoga für den Rücken und die Gelenke, Yin Yoga und Yoga-Flows, Ayurveda im Zusammenhang mit Yoga, Yogaübungen auf dem Stuhl/am Arbeitsplatz, Hands-on, Chakra-Yoga zur Lösung von Blockaden, Muskeltraining im Yoga sowie Meditationen zur Entspannung - so erhalten Sie in angenehmer Runde viele Anregungen und Methoden, wie Sie Ihren Körper und Geist gesundheitsfördernd aktivieren und entspannen können.

Als Bildungsurlaub anerkannt in Hamburg, Schleswig-Holstein und auf Anfrage in Niedersachsen.

Ohne Unterkunft/Verpflegung. Inkl. Kaffee, Tee und Wasser.

Zielgruppe

Yogalehrer*innen, Yoga-Praktizierende und Interessierte

Termine:

15.-19.03.2027 (Montag bis Freitag) (Y5)

04.-08.10.2026 (Montag bis Freitag) (Y5a)

Dauer

9.00 – 17.15 Uhr

Preis

525,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Yoga und Gastdozentinnen

Weitere Informationen

Swantje Fuchs, Birgit Rathje
Tel.: 040-44 13 67