

Yoga-Rebell*innen - Yoga und Awareness

08.11.2024 18:00 Uhr bis 10.11.2024 13:00 Uhr
in Brannenburg

Veranstaltung 24/22/408

Zielgruppe

aktive ver.di-Mitglieder in den Betrieben, Dienststellen und Einrichtungen des ver.di Landesbezirkes Bayern sowie interessierte Arbeitnehmer*innen und Selbständige

Seminarinhalt

Yoga dient u. a. der Steigerung der psychischen Widerstandskraft und fördert die Gesundheit. Durch gezielte Übungen können wir dem alltäglichen und beruflichen Stress begegnen. So lernen wir einen gesunden Umgang mit den wachsenden Anforderungen im Arbeitsalltag. Wie lernen wir unsere Selbstwahrnehmung zu steigern und mehr Achtsamkeit im Arbeitsalltag zu entwickeln. Wir lernen unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen kennen, können sie kommunizieren und danach handeln. Dieses Seminar eignet sich für alle Altersgruppen und setzt keine Vorkenntnisse im Yoga voraus.

Die Seminarinhalte in Stichworten:

- Steigerung der Selbstwahrnehmung und Entwicklung von Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Kennenlernen eigener Bedürfnisse und Grenzen
- Lernen von Möglichkeiten des Stressabbaus (u. a. Yoga-Übungen)
- Yoga und Awareness in die persönlichen Lebensumstände einfließen lassen

Zum Seminar sind mitzubringen:

Kissen, Decke, Yoga-Matte (wenn vorhanden) Gürtel, bequeme Kleidung, festes Schuhwerk

Veranstaltungsort

ver.di - Bildungszentrum Haus Brannenburg
Schrofenstraße 32
83098 Brannenburg



Yoga-Rebell*innen - Yoga und Awareness

Veranstaltung 24/22/408 : 08.11.2024 - 10.11.2024

Teilnahmegebühr

€ 298,00 pro Person

(zzgl. der Kosten für Verpflegung und evtl. Unterkunft)

Diese Veranstaltungen stehen allen Teilnehmer/innen offen. Jedoch erhalten ver.di-Mitglieder eine Ermäßigung für diese Seminare. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie eine Rechnung, die Sie bitte vor Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens und der Veranstaltungsnummer auf das angegebene Konto überweisen.

Bei Seminaren in Kooperation mit dem ver.di Landesbezirk erfolgt die Anmeldung grundsätzlich zunächst über den Bezirk, die Personengruppe oder den Fachbereich (Bestätigung durch Unterschrift). Andere Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen werden nachrangig behandelt und werden erst bei Nichtauslastung berücksichtigt.

Grundsätzlich übernimmt das Bildungswerk der ver.di in Bayern e. V. keine Reisekosten für Seminare und Veranstaltungen.



Verbindliche Anmeldung für das Seminar

(bitte in Druckschrift und leserlich ausfüllen)

Yoga-Rebell*innen - Yoga und Awareness

24-22-408

08.11.2024 - 10.11.2024

Privatanschrift

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Email-Adresse

Telefon

Übernachtung: Ja Nein

ver.di-Mitglied: Ja Nein

Firmen/Rechnungsanschrift

Name, Vorname

Straße

PLZ/Ort

Email-Adresse

Telefon

Fax

Kostenübernahmeerklärung des Arbeitgebers

Die Seminarkosten für den Teilnehmer werden von uns übernommen

Ort, Datum

Unterschrift und Firmenstempel

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen des Bildungswerkes der ver.di in Bayern e.V. die Sie mit der Anmeldung anerkennen. Die Angaben werden nach § 4 Abs. 1 i.V.m. §28 Abs. 2 BDSG "zum Zwecke der Veranstaltungsorganisation und weiteren Bildungsplanung" mit Hilfe der elektronischen Datenverarbeitung gespeichert und verarbeitet. Bestimmungen zum Datenschutz werden selbstverständlich eingehalten.