

A0300627 Yoga und Pilates im Arbeitsalltag: Körperliche und mentale Gesundheit fördern - Sozialpolitische Perspektiven auf Stressbewältigung und Gesundheit am Arbeitsplatz

Beginn	Montag, 15.03.2027, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	320,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Angelika Rohde
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
	lockere Sportkleidung, Getränke nach Bedarf, Schreibutensilien
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Entdecken Sie, wie Yoga und Pilates zur Förderung Ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit im Arbeitsalltag beitragen können. Unser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, effektive Techniken zur Stressbewältigung zu erlernen und neue Energie zu tanken. Erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Übungen, Meditation und Atemtechniken Ihre berufliche Leistungsfähigkeit steigern und Ihre Gesundheit nachhaltig fördern können. Das Seminar vermittelt Ihnen praxisnahe Strategien, um sowohl die körperliche als auch die mentale Balance im beruflichen Umfeld zu stärken. Wir beleuchten dabei auch die sozialpolitischen Aspekte der Stressbewältigung und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und zeigen Ihnen, wie Sie die Prinzipien von Yoga und Pilates in Ihren Arbeitsalltag integrieren und Achtsamkeit und Bewegung zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Beruf führen können.

Die Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubs finden Sie unten zum Download oder auf Anfrage direkt vom Fachbereich Gesundheit fb-gesundheit@vhs-mtk.de.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
15.03.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
16.03.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
17.03.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
18.03.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.03.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)