

## Y0300619 Yoga zur Förderung der Rückengesundheit und Stressbewältigung im Berufsalltag. Prävention und mentale Stabilität im Arbeitsleben unter Berücksichtigung sozialer und gesellschaftlicher Faktoren

Beginn	Montag, 06.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	244,00 €
Dauer	4-mal
Kursleitung	Sybille Isele
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die ihre Rückengesundheit stärken, Beweglichkeit fördern und Körper und Geist in eine stabile Auf- und Ausrichtung bringen möchten – speziell im beruflichen Alltag. Der Kurs verbindet effektive Körperübungen, praxisorientierte Anatomie und Methoden zur Stressregulation wie Meditation und Atemtechniken. Es werden Zusammenhänge zwischen sozialen, gesellschaftlichen und individuellen Faktoren sowie beruflichem Stress und Leistungsdruck aufgezeigt. Inhalte sind die Vertiefung der Körperwahrnehmung, Verbesserung von Mobilität, Flexibilität und Kraft sowie die Förderung von Konzentration, Gelassenheit und Resilienz. Die Übungen und Techniken lassen sich leicht in den Berufs- und Alltag integrieren, reduzieren Anspannung, unterstützen die Fokussierung und ermöglichen einen gelasseneren Umgang mit Stresssituationen. Die Kosten für das Heft (4 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
07.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
08.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
09.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)