Y0300628 Yoga und Pilates im Arbeitsalltag: Körperliche und mentale Gesundheit fördern - Sozialpolitische Perspektiven auf Stressbewältigung und Gesundheit am Arbeitsplatz

Beginn	Montag, 27.07.2026, 09:00 - 16:00 Uhr		
Kursgebühr	290,00 €		
Dauer	5-mal		
Kursleitung	Angelika Rohde		
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub		
	lockere Sportkleidung, Getränke nach Bedarf, Schreibutensilien		
Kursort	, ,		

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
27.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
29.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
31.07.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

zur Kursdetail-Seite