

## Y0300631 Gesundheitsförderung durch Yin Yoga Gesellschafts- und sozialpolitische Aspekte der Erhaltung und Prävention von Rückengesundheit im Berufsalltag

Beginn	Mittwoch, 18.03.2026, 09:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	182,00 €
Dauer	3-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub
	Schreibutensilien, bequeme Sportkleidung, ein großes Handtuch als Auflage auf den Matten sowie Getränk und ggf. Snack für die Mittagspause
Kursort	vhs, 5.01, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle. Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen fundiertes Wissen zur Rückengesundheit und Prävention und gibt Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand, um Beschwerden vorzubeugen. Basierend auf dem Salutogenese-Modell nach Antonovsky betrachten wir neben medizinischen auch soziale, wirtschaftliche und gesellschaftspolitische Einflussfaktoren auf die Gesundheit. Ein besonderer Fokus liegt auf Yin Yoga, einer sanften, entspannenden Praxis, die hilft, Faszien zu lösen, Stress abzubauen und Resilienz zu stärken. Sie lernen, wie Sie einfache Übungen in den Berufsalltag integrieren und durch bewusste Körperwahrnehmung Ihre Rückengesundheit langfristig verbessern können. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen eine Kombination aus theoretischem Wissen, Reflexion und praktischer Anwendung, um gesundheitsbewusster mit beruflichen Herausforderungen umzugehen. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre körperliche und mentale Gesundheit aktiv stärken und neue Impulse für einen gesunden Berufsalltag gewinnen möchten. Die Kosten für das Skript (2 Euro) sind in der Kursgebühr bereits enthalten.

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
18.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
19.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01
20.03.2026	09:00 - 16:00 Uhr	Hofheim, vhs, 5.01

[zur Kursdetail-Seite](#)