



- Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie, Gerontopsychiatrie
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Fachpsychotherapie
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie
- Klinik für Neurologie, Neurophysiologie, Frührehabilitation, Schlafmedizin
- Klinik für Radiologie und Neuroradiologie
- Klinik für Geriatrische Rehabilitation und Physikalische Medizin
- Zentrum für ambulante Logopädie, Ergo- und Physiotherapie

## Yoga – Kurse ab Januar 2019

Diese Yoga- Kurse werden für **Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des CB sowie Externe** angeboten. Körperübungen, Atemtechniken und Meditationsübungen des Hatha-Yoga werden so vermittelt, dass jeder seine Erfahrung mit Yoga entsprechend den angebotenen Anforderungen und individuellen Möglichkeiten umsetzen kann.

Bitte bequeme Kleidung und ggf. warme Socken sowie eine Decke mitbringen.

### Yoga 1: **Yoga vertiefen (Fortgeschrittene)**

**Thema:** Asana, Vinyasa, Pranayama, Reflexion, Meditation und Yoga-Philosophie anhand des Yogasutra von Patanjali

**Referent:** Burkhard Inden  
Yogalehrer

**Beginn:** Montag, 7. Januar 2019. Dann immer montags, bis zu den Osterferien 2019.

**Uhrzeit:** 17.30 – 19.00 Uhr

**Ort:** Gymnastikraum Haus 22 / Ebene 1

### Yoga 3: **Yoga Körper, Atem, und Entspannung Offen für Alle (Anfänger und Fortgeschrittene)**

**Thema:** Asana, Pranayama, Meditation, Einführung in die Yoga-Philosophie, Yoga- Nidra Tiefenentspannung

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und evtl. ein Kissen mitbringen.

**Referent:** Susanne Landenberger- Abeln  
Yogalehrerin

**Beginn:** Donnerstag, 10. Januar 2019. Dann immer donnerstags,  
bis zu den Osterferien 2019.

**Uhrzeit:** 18.00 – 19.30 Uhr

**Ort:** Gymnastikraum Haus 22 / Ebene 1

### **Allgemeines:**

**In den Schulferien finden die Kurse nicht statt.  
Diese Kurse finden außerhalb Ihrer Arbeitszeiten statt.  
Das CB hat die Kurse nicht versichert. Das Üben erfolgt nach eigenem Ermessen der  
gesundheitlichen Gesamtsituation und auf eigene Gefahr.**

**Teilnehmerzahl:** max. 15 TeilnehmerInnen je Kurs  
**Für MitarbeiterInnen des CB sind die Kurse kostenfrei.**  
**Kosten für extern Interessierte:** 80,- € pro Kurs (ca. 12 Termine)

### **Anmeldung für alle Yoga Kurse bei:**

[burkhard.inden@t-online.de](mailto:burkhard.inden@t-online.de)

oder unter Tel: 07161 / 9886135 (bitte auf Anrufbeantworter sprechen).

**Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht, es sind genügend Plätze vorhanden.**