Bildungsurlaub Yoga & Klang – Entspannung und innere Balance für den Berufsalltag

Kursnummer 27L220254

Beginn Mittwoch, 01.12.2027, 10:00 - 16:00 Uhr

Dauer 3 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

Dozent Ann-Katrin Klabe

Kursentgelt 140,00 €

Der Bildungsurlaub vermittelt praxisnahe Methoden zur Entspannung, Förderung von körperlicher Gesundheit, mentaler Ausgeglichenheit und nachhaltiger Regeneration im (Berufs)alltag. Im Mittelpunkt stehen die direkte Erfahrung und Anleitung von Yoga, sanften Bewegungsübungen, Klangreisen und bewährten Entspannungsverfahren.

Der Kurs verbindet mobilisierende Yogaeinheiten, Yin Yoga, Klangentspannung, Atemarbeit und Achtsamkeit. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch regelmäßige Praxis ihre Selbstwahrnehmung stärken, körperliche Spannungen lösen und ihre Ressourcen im Berufsalltag bewusst nutzen können. Klang als Medium unterstützt dabei die Wahrnehmung von Körper und Geist und fördert tiefe Entspannung und innere Ruhe.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.12.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
02.12.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14
03.12.2027	10:00 - 16:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

zur Kursdetail-Seite