

Verein der Freunde und Förderer der Pflege am
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

10 Termine mittwochs ab 11.01.2023
von 19:00-20:30 Uhr



Rückenyooga in Präsenz - für einen starken Rücken und einen entspannten Geist



Julia Reiswig

Inhalt

Mit Übungen aus dem Yoga mobilisieren und stabilisieren Sie Ihre Wirbelsäule. Die Yogahaltungen werden fließend geübt, wobei sich die Atmung vertieft und so Verspannungen gelöst werden können. Gleichzeitig kräftigen Sie die Muskulatur des ganzen Körpers. Tiefere Dehnungen mit Yogagurt vertiefen die Positionen ohne dabei Muskeln und Bänder zu strapazieren. Der Fokus, die Achtsamkeit und die Konzentration auf die Yogaübungen machen den Kopf frei von dem Gedankenkarussell, bringt Sie in die Gegenwart und verbessert die Körperwahrnehmung.

Ein wohltuender Entspannungsteil rundet die Stunde ab.

Referentin

Julia Reiswig: Yogalehrerin und Physiotherapeutin (seit 2001)

Rückenschulleiterin, Manual-, Bobath- und Entspannungstherapeutin, Seminarleiterin im Bereich Gesundheitsbildung

Mein Unterrichtsstil:

Als langjährige Physiotherapeutin lege ich großen Wert auf anatomisch korrekte Ausführungen. Die ungezwungene Atmosphäre ist mir sehr wichtig.

Termine

Jeden Mittwoch außer am 15.02.2023 am Universitätsklinikum Regensburg im Kursraum D2, 1.UG
11.01 | 18.01 | 25.01 | 01.02 | 08.02 | 22.02 | 01.03 | 08.03 | 15.03 | 22.03

Zielgruppe

Alle Interessierten, max. 15 Teilnehmer

Voraussetzungen

Bitte bequeme Kleidung und Yogamatte mitbringen,
der Yogagurt wird bereitgestellt.

Gebühren

125,00 € Teilnahmegebühr (bitte bis 04.01.2023 überweisen)
75,00 € für Mitglieder VFFP e.V. (bitte bis 04.01.2023 überweisen)

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben

Überweisung nach vorheriger Anmeldung
auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE96750500000780010484
BIC: BYLADEM1RBG
Stichwort: **Rückenyooga** + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten; geringe Teilnehmerzahl in diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet).

Anmeldung per Mail
mit Postanschrift:

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478

