

2501-013IF Yoga, Betriebliche Gesundheitsprävention

Kursnr.:	2501-013IF
Beginn	Montag, 06.01.2025, 18:30 Uhr
Dauer	36 Tage, 72 UE
Kursort	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
Gebühr	266,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €

Inhalte/Lernziele

Marma Yoga® ist eine aus den Anforderungen des westlichen Lebens konzipierte Weiterentwicklung des klassischen Hatha Yoga. Als integriertes Bewegungs- und Entspannungstraining - mit dem Fokus auf Gesundheitsprävention - integriert es westliche Methoden der Entspannung wie Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen mit östlichen Methoden und Erfahrungen. Es werden dabei das im asiatischen Raum überlieferte Wissen aus der Verbindung von Medizin und Kriegskünsten in Kombination mit modernen Erkenntnissen der psychosomatischen Medizin genutzt.

Durch regelmäßiges und gezieltes Üben der Yogahaltungen (Asanas) werden Dysbalancen getestet. Ziel ist es Spannungen zu lösen und innere Ruhe und Gelassenheit zu fördern. Die eigene Beweglichkeit wird erhöht, die Muskulatur gestärkt und emotionale Stabilität erreicht. Atemübungen unterstützen Konzentration, Vitalität und Entspannung.

Wir lernen unseren Körper immer besser kennen und finden so Zugang zu unserem täglichen Befinden. Darüber lernen wir individuelle Störungen frühzeitig zu erkennen und besser mit den Anforderungen des Alltags umzugehen. Wir finden zu unserer eigenen Kraft und eigenen Zeit. Beim Üben steht nicht eine sportliche Leistung im Vordergrund, sondern das individuelle Erkennen und Verbessern der eigenen Befindlichkeit.

Es gibt keine Altersgrenze.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.01.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
13.01.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
20.01.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
27.01.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
17.02.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
24.02.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
03.03.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
10.03.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
24.03.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
31.03.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
07.04.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
14.04.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
05.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
12.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude

19.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
26.05.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
02.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
16.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
30.06.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
07.07.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
18.08.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
25.08.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
01.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
15.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
22.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
29.09.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
06.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
13.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
27.10.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
03.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
10.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
17.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
24.11.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
01.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7
08.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude
15.12.2025	18:30 - 20:00 Uhr	Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude

[zur Kursdetail-Seite](#)