

## 2601-0251F Yoga, Betriebliche Gesundheitsprävention

|                   |   |
|-------------------|---|
| Kursnr.:          | 2601-0251F  |
| Beginn            | Montag, 12.01.2026, 18:30 Uhr   |
| Dauer             | 37 Tage, 74 UE  |
| Kursort           | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude   |
| Gebühr            | 266,00 € / DIAKOVERE Mitarbeitende: 0,00 €  |
| Inhalte/Lernziele | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Es gibt keine Altersgrenze.</p> |
| Hinweis:          | Dieses Seminar ist nur für DIAKOVERE Mitarbeitende  |

### Termine

| Datum      | Uhrzeit           | Ort   |
|------------|-------------------|---|
| 12.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 19.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 26.01.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 02.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 09.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 16.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 23.02.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 02.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 16.03.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 13.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 20.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 27.04.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 04.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |

|            |                   |   |
|------------|-------------------|---|
| 11.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 18.05.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 01.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 08.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 15.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 22.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 29.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 17.08.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 24.08.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 31.08.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 07.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 14.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 21.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 28.09.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 05.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 26.10.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 02.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 09.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 16.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 01; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 23.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 15; EG; DIAKOVERE Akademie Gebäude Anna-von-Borries-Str. 7 |
| 30.11.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 07.12.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 14.12.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |
| 21.12.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | Raum 02; 2. OG; DIAKOVERE Akademie Hauptgebäude                 |

[zur Kursdetail-Seite](#)