

Führungskräfteentwicklungsprogramm „lead to excellence“ – Ergänzendes Angebot

Yoga für Führungskräfte

Inhalte

Yoga für Führungskräfte ist ein neues Kursangebot mit dem Ziel, die individuellen Gesundheitsressourcen zu stärken. Die im Yoga praktizierten Körper-, Atem- und Entspannungsübungen wirken ganzheitlich, schulen die Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Koordination und führen zu einer verbesserten Wahrnehmung des eigenen Potenzials. Yoga ist auch besonders gut geeignet, um Stress abzubauen.

Es handelt sich bei diesem Kurs um Vinyasa-Yoga, einer dynamischen Form von Yoga. Dabei werden verschiedene Yoga-Positionen in den Sonnengruß integriert, so dass ein fließender, dynamischer Bewegungsablauf entsteht. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden an die individuellen Fähigkeiten angepasst. Den Abschluss einer jeden Stunde bildet eine kurze Entspannungssequenz.

Das Angebot richtet sich sowohl an Führungskräfte, die bereits regelmäßig Yoga praktizieren als auch an Einsteiger*innen, die Yoga gerne einmal ausprobieren möchten. Es sind keine Vorerfahrungen (besondere Gelenkigkeit, sportliches trainiert sein o.Ä.) erforderlich.

Der Kurs findet außerhalb der Arbeitszeit statt.

Zielgruppe: Führungskräfte der mittleren und oberen Leitungsebene

Trainerin: Dr. Sabrina Rudolph

Termine: 25.08. bis 27.10.2022 (10 Termine)
jeweils donnerstags, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: UMG, Sporthalle der Physiotherapie

Ansprechpartnerin:

Dr. Sabrina Rudolph

Tel: 39-65228

sabrina.rudolph@med.uni-goettingen.de