



**Berufs- und Weiterbildungszentrum  
Buchs Sargans**

**Fachkurs Yoga über Mittag**

Kurs-Nr. 13

**Beschreibung/Ziele**

Steigerung des körperlichen und mentalen Wohlbefindens.  
Regelmässige auf die Gruppe angepasste Yogapraxis in lockerer Atmosphäre.  
Stärkung einer aufrechten Körperhaltung, erhöhte Beweglichkeit und die vertiefte Atmung wirken erfrischend und stressreduzierend. Koordinative Yogastellungen und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe stärken das Nervensystem. Impulse für einfache Körper- und Atemübungen für die Integration in Deinen Alltag.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

**Inhalte**

– Hatha Yoga

<b>Zielgruppe</b>	Lernende, Lehrpersonen und Mitarbeitende vom bzbs
<b>Voraussetzungen</b>	Bereitschaft für regelmässige Teilnahme / gute körperliche und mentale Verfassung
<b>Dauer</b>	1 Lektion pro Woche, jeweils am Mittwoch
<b>Daten</b>	1 Block: 14. August 2024 – 25. September 2024 2 Block: 23. Oktober 2024 – 22. Januar 2025
<b>Zeit</b>	12.05 – 12.50 Uhr
<b>Raum</b>	BH-E202 – MZH Bühne
<b>Leitung</b>	Paolo Parró, Lehrperson
<b>Zeugniseintrag</b>	Nein
<b>Kosten</b>	Keine
<b>Anmeldung</b>	Anmeldung via <a href="#">Link</a>
<b>Hinweis</b>	<b>Bitte im Kommentarfeld den gewünschten Block notieren</b>

Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (mindestens 4 und maximal 15 Teilnehmer pro Gruppe). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information vor Kursbeginn.