

**Seminar: Yoga im  
beruflichen Alltag**



## Seminar: Yoga im beruflichen Alltag

Entfliehe dem Stress und finde innere Balance mit unserem Yoga-Workshop für den beruflichen Alltag. In einer Welt voller Hektik und Herausforderungen bietet Yoga einen ruhigen Hafen, um Körper und Geist zu revitalisieren

Auch im beruflichen Alltag können Sie Yoga-Übungen einfließen lassen, um nachhaltig für weniger Stress zu sorgen. Ihre Atem- und Körperbewegungen werden auf besondere Art und Weise miteinander verbunden.

Bei schönem Wetter bieten wir dieses Seminar auch draußen an. Bitte geben sie uns vorab per E-Mail Bescheid, falls sie keine Yoga-Matte besitzen. Wir werden dann eine für Sie vorbehalten.

Kontakt: [mail@spz-akademie.de](mailto:mail@spz-akademie.de)

**Kursdaten:** Pflegeberufe: 14.03.2024  
Verwaltungsberufe: 09.10.2024  
Jeweils von 09:00 - 14:30 Uhr im Quartier Nord  
Begegnungsstätte

**Kursgebühren:** 140,-€

**Über die Dozentin:** Franziska Hellwig  
Dipl. Pflegewirtin (FH); Ausbildungskoordinatorin SPZ,  
Yogalehrerin, Meditationslehrerin

(Sie müssen nicht zwangsläufig zu einer der oben genannten Berufsgruppen gehören. Sie erlernen lediglich eine Übung, abgestimmt auf die jeweilige Berufsgruppe)



Ansprechpartnerin: Lisa Wuthe  
03381-764 271  
[mail@spz-akademie.de](mailto:mail@spz-akademie.de)

Anton-Saefkow-Allee 1  
14772 Brandenburg an der Havel