

Sehr geehrte Damen und Herren,

liebe Kolleginnen und Kollegen aus Wissenschaft und Verwaltung,

gerne möchten wir Ihnen auch in diesem Wintersemester einen Yoga Kurs anbieten.

Yoga ist ein jahrtausendealtes Übungssystem, das den ganzen Menschen anspricht. Zum Yoga gehören Körperübungen, die z. B. auf behutsame Weise gelenkig machen, des Weiteren Atemübungen, die auf das vegetative Nervensystem positiv einwirken. Hatha-Yoga-Übungen führen zu innerer Versenkung und Konzentration und helfen, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.

**Hier finden Sie die wichtigsten Eckdaten:**

**Termine:** 6x Mittwoch: **13.11.2019, 20.11.2019, 27.11.2019, 04.12.2019, 11.12.2018, 18.12.2019** jeweils von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr

**Raum:** wird noch bekannt gegeben

**Trainerin:** Naghme Ahmadi

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte, Wolldecke, kleines Kissen, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe

Da die Teilnehmerzahl im Kurs beschränkt ist, bitten wir Sie, sich bei Interesse schnell anzumelden. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung, wenn Ihre Kursbuchung zustande gekommen ist. Sollten Sie keine Anmeldebestätigung erhalten, haben wir Sie auf eine Warteliste gesetzt. Sobald ein neuer Kursplatz zur Verfügung steht, werden Sie benachrichtigt. Evtl. kann dies auch erst bei einem erneuten Kurs zum gleichen Thema der Fall sein.

Wir möchten Sie bitten die genannten Kurstermine möglichst vollständig wahrzunehmen und nur in dringenden Ausnahmesituationen Ihre Teilnahme an einzelnen Kursterminen abzusagen. Herzlichen Dank für Ihr Verständnis!

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme und bitten Sie, sich verbindlich bis zum **24.10.2019** per Mail bei Frau Verena Schnürle, Personalabteilung, [anmeldung-bgm@ph-ludwigsburg.de](mailto:anmeldung-bgm@ph-ludwigsburg.de) anzumelden.

Die Versendung der Anmeldebestätigung erfolgt immer nach Anmeldeschluss sprich ab dem 25.10.2019. Mit der Anmeldebestätigung wird Ihnen auch der Raum bekannt gegeben.