



## Bildungsurlaub - Yoga - Heute mal entspannt

### Bildungsurlaub - Yoga - Heute mal entspannt

Wir wollen immer unser Bestes geben - im Beruf - in der Familie - im Alltag. Bevor die Reserven erschöpft sind, brauchen wir eine Auszeit, um die „Batterien“ wieder aufzuladen. Yoga bietet hierzu eine breite und tiefe Erfahrungsebene an. Yoga zum Erneuern Ihrer Energien - zum Stabilisieren Ihrer Gesundheit - zum Erfahren von Stressfaktoren - zum Umgang mit sich selbst und anderen. Diese Erfahrungen nehmen Sie mit in Ihren Alltag, in Ihren Beruf, in Ihre Familie. So können Sie sich z.B. Situationen im Arbeitsleben besser anpassen und sich behaupten ob intern mit Vorgesetzten, Kolleg/innen oder Mitarbeiter/innen oder extern Kunden. Geübt wird in der Yogatradition des Viniyogas.

#### Was?

##### Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

##### Kursleitung/Ansprechperson

Herrn ter Horst

##### Alter des Kindes

altersunabhängig

#### Wann?

##### Termin(e)

17.02.2025 - 21.02.2025, 09:00 - 15:00 Uhr, 5 x

##### Angebotstermin

Von 17.02.2025 (09:00 Uhr) bis 21.02.2025 (15:00 Uhr)

#### Wo?

##### Pfarrheim Nörvenich, Hirtstr. 10

Hirtstraße 10  
52388 Nörvenich

### Anmeldung

##### Anmeldung erforderlich

Nein

##### Link zur Anmeldung

[Weiter zur Anmeldung](#)

##### Kosten des Angebots

169,50 € bis 877 € inkl. Nebenkosten  


## Durchführende Organisation

### VHS Rur-Eifel

Violengasse 2  
52349 Düren

### Name Kontaktperson

Yasmin Cevik

### Telefon

02421 25-2583

### Email

[y.cevik@dueren.de](mailto:y.cevik@dueren.de)

### Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

### Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

## Trägerschaft

### Stadtverwaltung Düren

Kaiserplatz 2-4  
52349 Düren

### Art des Trägers

Öffentlicher Träger

### Name Kontaktperson

Frau Dr. Viol

### Telefon

02421 25-2578

### Email

[w.viol@dueren.de](mailto:w.viol@dueren.de)

### Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)