

# Fortbildung

---

13.11.2025 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

## **Wohlbefinden in Schultern, Nacken, Rücken mit Yoga**

Yogaübungen (Asanas) sind ideal, um Spannungen abzubauen und Flexibilität und Kraft im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich zu verbessern. Die sanften Bewegungen und die bewusste Atmung führen nicht nur zur körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mentaler Entspannung.

### **Zielgruppe:**

Dieser Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V.

### **Termin:**

13.11.2025 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

### **Referent(inn)en:**

Natalija David (Hatha- und Kundalini-Yogalehrerin (AYA zertifiziert))

### **Ansprechpartner:**

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

### **Veranstalter:**

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

### **Veranstaltungsnummer:**

065/2025 BQ