

ACHTSAMKEIT IM HOMEOFFICE

Bildungszeit für Dich zu Hause - Yoga & Meditation



Wir möchten Dir in dieser herausfordernden Zeit die Möglichkeit bieten, Dir eine Woche Zeit für Dich selbst zu nehmen - und das bei Dir zuhause!

Unsere wundervolle Dozentin Julia Kothe wird Dich begleiten:

- **Yogaeinheiten**
- **(Atem-) Meditationen**
- **Inspirationen zur Achtsamkeit im Alltag**
- **sowie weitere Möglichkeiten für eine gesunde Abgrenzung zur Arbeit in Deinem Zuhause**

Vom: **22.03 - 26.03.2021** (VA-Nr. 20300F21)

Uhrzeit: **8:30 - 13:30 Uhr**

Teilnahmegebühr: mit KammerCard € 123,- und ohne KammerCard € 136,-

Ziel dieser digitalen Bildungszeit ist es, einen guten Umgang mit Dir selbst im Alltag und vor allem auch im Homeoffice durch genannte Methoden gemeinsam zu entwickeln. Es wird eine aktive und vielseitige Bildungszeit, welche angeleitete Übungen und Pausen jenseits des Bildschirms fest im Konzept vorsieht. Dieses Format lässt sich so schnell von einem Schneegestöber oder Corona nicht unterkriegen. Du brauchst nur das technische Standard-Equipment*, eine Yogamatte, möglichst ein großes längliches Kissen oder ein Yoga Bolster, Decken und ein bisschen Zeit für Dich.

Wir freuen uns auf Dich!

Bitte **melde Dich sich möglichst bis zum 8. März per Email an**, sodass wir noch ausreichend Zeit haben, eventuelle technische Fragen zu klären. Wir brauchen Deine Email, um Dich auf unserer E-Learning-Plattform einschreiben zu können. Anschließend erhältst Du die Zugangsdaten und alle wichtigen Teilnahme-Infos.

Information und Anmeldung:

Frau Birgit Kracke, E-Mail: b.kracke@wisoak.de, Tel. 0421-4499933

Konzeptionelle Fragen:

Rebecca Kludig, E-Mail: r.kludig@wisoak.de, Tel. 0421-4499647

***Zum technischen Equipment gehört:**

- **PC oder Tablet oder Laptop**
- **eine Webcam (oft bereits integriert in den Geräten vorhanden)**
- **ein Mikrofon sowie Lautsprecher**
- **einen der Browser Firefox oder Chrome**
- **Internet- Zugang (WLAN oder LAN)**