

## Yogalehrende

### Region Rendsburg / Kiel:

Eva Ehmer [info@yogaschule-fuer-meditation.de](mailto:info@yogaschule-fuer-meditation.de)

Mobil: 0178 45 80 704

### Region Kiel:

Ursula Hoernes [ursula@hoernes.de](mailto:ursula@hoernes.de)

Tel.: 0431 65 75 785

Susanna Trinkaus [suana@gmx.de](mailto:suana@gmx.de)

Tel.: 04349 79 99 96

Garby Warmbier-Petong

[g.warmbier-petong@web.de](mailto:g.warmbier-petong@web.de)

Tel.: 0431 31 33 73

### Region Plön / Kiel:

Erika Friedlein [eri.fri@gmx.de](mailto:eri.fri@gmx.de)

Mobil: 0152 24 67 36 15

### Region Sylt:

Katrin Thies [katrin.thies@posteo.de](mailto:katrin.thies@posteo.de)

Tel.: 04651 94 640

### Region Eckernförde:

Antje Stegen [antje.stegen@gmail.com](mailto:antje.stegen@gmail.com)

Mobil: 0179 48 60 157

### Region Neumünster / Hamburg:

Julia Cremasco [jcremasco@cremasco.de](mailto:jcremasco@cremasco.de)

Tel.: 04321 30 10 74

### Region Flensburg / Schleswig / Husum

Ruth Fabianke [fabianke\\_ruth@yahoo.de](mailto:fabianke_ruth@yahoo.de)

Mobil: 0170 41 46 823

### Region Lübeck:

Katja Nicke [katja.nicke@gmx.de](mailto:katja.nicke@gmx.de)

Tel.: 0451 79 82 850

## Neugierig auf Yoga?

**Dann haben wir  
das passende Angebot  
für Sie!**



Der Landesbetriebssportverband Schleswig-Holstein e.V.  
berät Sie gern zu Fragen der betrieblichen  
Gesundheitsförderung

23568 Lübeck, Roeckstr. 39

Tel.: 0451 29 27 359

[info@lbsv-sh.de](mailto:info@lbsv-sh.de)

[www.lbsv-sh.de](http://www.lbsv-sh.de)

Unsere Partner  
der betrieblichen  
Gesundheitsförderung

**BDY.**

Berufsverband der Yogalehrenden  
in Deutschland e.V.

**VI**ACTIV  
Krankenkasse



**Kraaibeek GmbH**

... wir bringen Menschen in Bewegung!

Was Yoga bewirken kann	Gut zu wissen	Wo findet Yoga statt
<p>Regeneration</p> <p>Stressprävention, Stressbewältigung</p> <p>Gedankenruhe</p> <p>körperliche und geistige Entspannung</p> <p>Achtsamkeit</p> <p>erhöhte Selbstwahrnehmung</p> <p>erhöhte Konzentrationsfähigkeit</p> <p>Kraft und Beweglichkeit</p> <p>Atembewusstsein und Verbesserung der Atmung</p> <p>Linderung bei Rückenschmerzen, Verspannungen aller Art, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit und anderen stressbedingten Beschwerden</p>	<p>Yoga ist als ganzheitliche Methode der Gesundheitsförderung anerkannt und bezieht die verschiedenen Ebenen in die Übungspraxis ein</p> <p><b>Körper</b> Haltungen und Bewegungsabläufe werden sanft und ruhig stehend, sitzend oder liegend auf einer Matte oder einem Stuhl eingenommen und durchgeführt</p> <p><b>Atem</b> bewusste Atemwahrnehmung und Atembewegung im Einklang mit sich und der Körperbewegung</p> <p><b>Geist</b> anhaltende Geistesgegenwärtigkeit in den Bewegungsübungen und im Sitzen (Meditation)</p> <p>Die Yogaübungen sind für alle praktikierbar - sie werden schrittweise an die Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, sportliche Fitness ist nicht notwendig</p>	<p>Die Yogalehrenden können an Ihren Arbeitsort kommen, um dort <b>Schnupperkurse</b> oder <b>Workshops</b> durchzuführen</p> <p>Sozial- oder Besprechungsräume lassen sich oft schnell in Yogaräume verwandeln</p> <p>Ihr Arbeitgeber kann die Kurse nach den §§ 20 und 20b SGB V im Sinne der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen</p> <p><b>oder</b></p> <p>Sie erkundigen sich bei den Yogalehrenden nach Angeboten an Ihrem Wohnort</p> <p><b>Gegebenenfalls besteht die Möglichkeit einer anteiligen Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse</b></p>