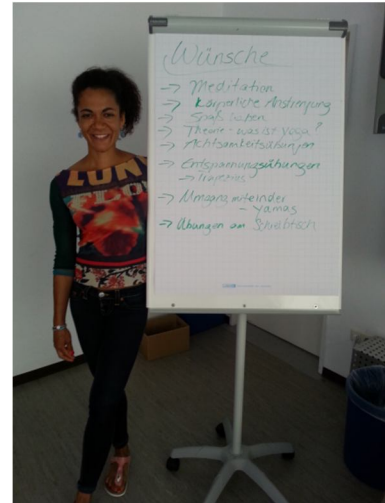


Hochschulisches trifft behördliches Gesundheitsmanagement - Yoga am Arbeitsplatz

Eine Veranstaltung der HfPV in Kooperation mit dem medical airport service - auch für HPA-Angehörige.



Die Referentin Joyce Asiedu-Poku erfragt die Erwartungen Teilnehmenden

In Kooperation mit dem medical airport service veranstaltete die HfPV eine Fortbildung zum Thema „Yoga am Arbeitsplatz“. Auch HPA-Angehörige waren herzlich willkommen und nahmen dieses Angebot auch gern an. Dies war ein gutes Beispiel, Ressourcen gemeinsam zu nutzen.

Die Referentin, Frau Asiedu-Poku, vermittelte kurzweilig und mit sympathischem Engagement äußerst versiert die Übungen. Ein Follow-Up ist bereits in Planung, an dem alle Angehörigen beider Einrichtungen teilnehmen können. Der Besuch der ersten Veranstaltung ist dafür keine Voraussetzung.

Yoga besteht nicht nur aus „Sonnengruß“ und „Herabschauendem Hund“, sondern hat eine über 5000 Jahre alte Geschichte, die sich mit dem Menschen in seiner Gesamtheit beschäftigt und sowohl Stabilität als auch Leichtigkeit vermittelt. Yoga als Haltung lehrt auch außerhalb von Trainingsraum und Fitnessstudio einen respektvollen Umgang miteinander.

Neben der Vermittlung des theoretischen Grundgerüsts standen vor allem rückengerechte Übungen, die direkt am Arbeitsplatz angewendet werden können, im Mittelpunkt des Workshops. Eine Übung ist beispielsweise eine Kräftigung des Bauchs, die bei einer geraden Haltung durch das Drücken beider Knie von unten gegen die Tischkante beim Einatmen und Halten weniger Atemzüge effektiv die Bauchmuskeln trainiert. Vermittelt wurden einfache, wertvolle Alltags-Tipps. So kann das „Zähneputzen im Einbeinstand“ zur Verbesserung des Gleichgewichts etwa auch bei Älteren zur Sturzprophylaxe führen. Probieren Sie es aus!

Atem und Entspannungstechniken bilden einen wesentlichen Teil im Yoga und konnten in dem



Workshop unter der Anleitung der Referentin geübt werden.

(BU: Die Teilnehmenden bei der Durchführung verschiedener Übungen)

Wenn Sie möchten, können Sie im Rahmen der Präventionsangebote am Standort Wiesbaden in Kooperation mit der HPA in der Sporthalle jeden Mittwoch von 9:00 bis 10:00 Uhr an der Veranstaltung „Yoga“ teilnehmen. Weitergehende Fragen beantworten Ihnen sehr gern die Gesundheitsbeauftragten beider Einrichtungen, Frau Manuela Sykstus (Tel. 0611/5829-102, manuela.sykstus@hfpv-hessen.de) oder Michael Köcher (Tel. 0611/9460-3762, bgm.hpa@polizei.hessen.de).

NAMASTE!

Ihre Manuela Sykstus und Corina Gombel

Die abgebildeten Personen sind mit der Veröffentlichung einverstanden.