



## Pressemitteilung

---

### Yoga für Frühaufsteher

**Kamp-Lintfort.** Allen, die gerne früh aufstehen und mit Yoga in den Tag starten möchten, bietet das Gesundheitszentrum am St. Bernhard-Hospital ab Freitag, 23.09.2021, 07:30 – 08:30 Uhr einen zehnwöchigen Kurs an. Die TeilnehmerInnen lernen, erfrischt und gleichzeitig entspannt in den Tag zu starten. Im Mittelpunkt stehen sanfte Übungsfolgen, die den Körper dehnen und beleben, ohne den Kreislauf stark zu belasten. Viel Aufmerksamkeit wird dabei auch der Wirbelsäule geschenkt, die im Tagesverlauf häufig vielfältigen Belastungen ausgesetzt ist. Abgerundet wird der Kurs mit kurzen Entspannungs- und Atemübungen, die gut in den Alltag zu integrieren sind.

St. Bernhard-Hospital  
Gesundheitszentrum  
Datum: 10.09.2021

Anmeldungen sind möglich im Gesundheitszentrum (☎ 02842 / 708132) oder per E-Mail an [gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de](mailto:gesundheitszentrum@st-bernhard-hospital.de).

#### Kontakt:

Jörg Verfürth  
St. Bernhard-Hospital  
Gesundheitszentrum/Öffentlichkeitsarbeit  
Bgm.-Schmelzing-Str. 90  
47475 Kamp-Lintfort  
Tel.: 0 28 42/70 81 32  
Fax: 0 28 42/70 81 33  
E-Mail [verfuerth@st-bernhard-hospital.de](mailto:verfuerth@st-bernhard-hospital.de)  
Internet: [www.st-bernhard-hospital.de](http://www.st-bernhard-hospital.de)