

# Pressemitteilung

3. September 2020


## Mit Yoga dem Job näherkommen

- Jobcenter Limburg-Weilburg bietet gesundheitsfördernde Präventionskurse
- Teilnehmerinnen des Yoga-Kurses lernen, Stress abzubauen



Yoga im „Paradies“ mit Ute Meier-Lixenfeld (links)

Das Jobcenter Limburg-Weilburg hat jetzt in Zusammenarbeit mit der Hessischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAGe) einen Yoga-Kurs für Frauen durchgeführt. Die Stadt Limburg stellte dazu Flächen der Parkanlage „Paradies“ zur Verfügung. „Mit unseren gesundheitsfördernden Angeboten, zu denen auch Lauf- und Achtsamkeitsprojekte gehören, wollen wir insbesondere Frauen aus Hartz IV-Familien motivieren, sich selbst bewusster wahrzunehmen, sich mehr zuzutrauen und so gestärkt den familiären und beruflichen Herausforderungen begegnen zu können“, erläutert Anne Fachinger, Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenters, die Hintergründe des Angebots. Keine Arbeit zu haben und sich um die Zukunft zu sorgen, löse bei den meisten Betroffenen immensen Stress aus. Die Corona-Pandemie verstärke zudem die Zukunftsängste. Die Folge sei eine noch größere Unsicherheit auch in Bezug auf die Arbeitssuche. „Nur, wenn es einem gut geht, wenn



man die innere Balance findet, kommt man auch motiviert und überzeugend im Vorstellungsgespräch über“, weiß die Expertin zu berichten.

Die Kursleiterin und Yogalehrerin Ute Meier-Lixenfeld war nach Ende der zwanzig Yoga-Einheiten begeistert vom Engagement der Teilnehmerinnen. „Es ist eine Freude mitanzusehen, wie das Selbstvertrauen der Frauen mit jedem Kurstag zunimmt.“ Auch die Teilnehmerinnen berichteten, dass sie das Angebot weitergebracht habe. „Ich habe gelernt, mich zu entspannen und die Probleme und Sorgen bei Seite zu schieben. So schaffe ich es, mich auf das Wesentliche im Leben zu konzentrieren und meine Ziele zu ordnen“, fast eine der Frauen zusammen.

Kunden des Jobcenters, die an Präventionsmaßnahmen interessiert sind, können sich an ihren persönlichen Ansprechpartner oder Anne Fachinger (Tel. 06431 215 236) wenden.