106/2024: Yoga in bequemer Haltung: Die Kunst der beweglichen Entspannung für beeinträchtigte Menschen

Zielgruppe
Mitarbeitende in pflegerischen, therapeutischen, sozialen Berufen, Ehrenamtliche, Interessierte

Termine
07.03.2024

Uhrzeit
9.00 - 16.15 Uhr

Ort
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ReferentInnen
Lydia Röder Palliative Care Kursleiterin, Ausbilderin für Sterbe- und Trauerbegleitung, Yogalehrerin

Leitung / Organisation
Maria Ziesche / Karin Friedrich

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
170 €

Kursgebühren für Mitglieder
130 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung
Yoga kann das körperliche und geistige Wohlbefinden fördern. Dazu gehört das Ankommen im Hier und Jetzt und ein sich getragen und gehalten fühlen zwischen Himmel und Erde und dem Gefühl der Verbundenheit zu allen Menschen.

Wichtige Bestandteile der Weiterbildung sind die Yogaübungen an sich, eine anschließende Tiefenentspannung mit oder ohne Körpertambura und eine abschließende Meditation.

Lernergebnisse:
Die Teilnehmenden erfahren verschiedene leichte Yogaübungen, in denen ganzheitlich mit dem Atem, dem Körper und dem Geist gearbeitet wird. Dadurch kann wieder mehr Beweglichkeit und Lebensfreude erlebt werden.
Sie üben vorrangig Yogaübungen auf dem Stuhl oder im Stehen. Diese können zuhause, unterwegs, im Pflegeheim, nach schwerer Krankheit oder Unfall angewandt werden. So bleiben die Übenden flexibel und beweglich.
Schwerpunkte
- Einführung ins Yoga
- einfache Atemübungen
- Meditation
- Körperübungen im Stehen und auf dem Stuhl
- Entspannung
- Erlernen von größerer Vitalität und gleichzeitig mehr innerer Gelassenheit

---

DieWeiterbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).
Zugangsvoraussetzungen
Die Weiterbildung ist auch für Yogaeinsteiger geeignet.
Bemerkungen
Bitte Yogamatte, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.
Und natürlich Freude an der Bewegung.