

# 111/2024: Yoga für die Seele: Inneren Frieden finden

**Zielgruppe**

Pflege, Ergotherapie ,  
Physiotherapie, Ehrenamtliche,  
Interessierte

**Dozent:in**

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

**Termine**

04.11.2024

**Kursleitung / Organisation**

Maria Ziesche / Karin Friedrich

**Kursgebühren**

170 €

**Uhrzeit**

09:00 - 16:15 Uhr

**Anmeldung**

Nutzen Sie unser Angebot unter  
[www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

**Kursgebühren für Mitglieder**

130 €

**Ort**

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

**Informationen**

Tel.: 035207 - 843 50

**Bemerkungen zu den Kosten**

Diese Maßnahme wird mitfinan-  
ziert durch Steuermittel auf der  
Grundlage des von den Abgeord-  
neten des Sächs. Landtags be-  
schlossenen Haushaltes. Die  
Veranstaltung findet in Koopera-  
tion mit der EEB Sachsen statt.

**Beschreibung**

Yoga dient bei gesunden Menschen der körperlichen Fitness und der inneren Balance, der Selbstfürsorge. Erwiesenermaßen unterstützen einfache Übungen auch kranke und schwerkranke Menschen: Gezielte Atemarbeit, die den Atem integriert, bringt schnell Entspannung und Symptomlinderung. Kleine kurze Körperübungen fördern inneren Einklang und das Wohlbefinden.

Der Kurs vermittelt einfache Atemtechniken, Meditationsformen und Entspannungsmethoden u.a. mit Klang (Körpertambura, Klangschalen) sowie einfache Körperübungen, die mit kranken und schwerkranken Menschen im Stehen, Liegen und Sitzen geübt werden können. Sie können im Krankenhaus, im Pflegeheim, zuhause und unterwegs bei oder nach schwerer Krankheit oder Unfall angewandt werden.

**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

Die Weiterbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI und nach §§ 39, 45b SGB XI i.V.m. 113 Abs. 1 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.