114/2021: Yoga auf dem Stuhl - Die Beweglichkeit von kranken und älteren Menschen fördern

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

Termine
16.07.2021

Uhrzeit
09:00 - 16:15 Uhr

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

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

Leitung / Organisation
Ulrike Kaiser / Karin Friedrich

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren
150 €

Kursgebühren für Mitglieder
120 €

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 Fortbildung 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

---

Registrierung beruflich Pflegender:
Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.
Info und Anmeldung: www.regbp.de

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