

# 191/2023: Yoga auf dem Stuhl - Die Beweglichkeit von beeinträchtigten Menschen fördern



## Zielgruppe

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

## ReferentInnen

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

## Termine

01.03.2023

## Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

## Kursgebühren

160 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## 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 mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

## 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](http://www.regbp.de)

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53b 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.