

# 313/2025: Yoga auf dem Stuhl - Die Beweglichkeit von beeinträchtigten Menschen fördern



<b>Zielgruppe</b> Mitarbeitende in pflegerischen, therapeutischen, sozialen Berufen, Ehrenamtliche, Interessierte	<b>Dozent:in</b> Lydia Röder Zertifizierte Kursleitung der DGP für Palliative Care Kurse, Große Basisqualifikation Bundesverband Trauerbegleitung, Yogalehrerin, Klangtherapeutin, Letzte Hilfe Kursleitung	<b>Kursgebühren</b> 195 €
<b>Termine</b> 07.04.2025		<b>Kursgebühren für Mitglieder</b> 150 €
<b>Uhrzeit</b> 09:00 - 16:15 Uhr	<b>Kursleitung / Organisation</b> Maria Ziesche / Gabriele Rosinsky	<b>Bemerkungen zu den Kosten</b>
<b>Ort</b> Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V. im Haus der Diakonie Paulsenstr. 55-56 12163 Berlin	<b>Anmeldung</b> Nutzen Sie unser Angebot unter <a href="http://www.diakademie.de">www.diakademie.de</a>	
	<b>Informationen</b> Tel.: 030 - 82097 117	

## 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 und nach §§ 39, 45b SGB XI i.V.m. 113 Abs. 1 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.