# 373/2025: Yoga in bequemer Haltung: Die Kunst der beweglichen Entspannung für beeinträchtigte Menschen



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

## **Termine**

01.12.2025

Bitte beachten Sie, dass dieser Termin vom 18.09. auf den 01.12.2025 verschoben wurde.

#### Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Ort

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

### ReferentInnen

Lydia Röder Zertifizierte Kursleitung der DGP für Palliative Care Kurse, Große Basisqualifikation Bundesverband Trauerbegleitung, Yogalehrerin, Klangtherapeutin, Letzte Hilfe Kursleitung

# Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

## **Anmeldung**

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

#### Informationen

Tel.: 035207 - 843 50



# Kursgebühren

195 €

# Kursgebühren für Mitglieder 150 €

## 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 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

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 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.

de an der Bewegung.		