

488/2023: Yoga auf dem Stuhl - Die Beweglichkeit von beeinträchtigten Menschen fördern



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

Termine
24.05.2023

Uhrzeit
09:00 - 16:15 Uhr

Ort
Stadtmission Chemnitz
Haus am Zeisigwald
Fürstenstraße 264
09130 Chemnitz

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

Kursleitung / Organisation
Juliane Wilbrecht / Silke Beyer

Kursgebühren
160 €

Anmeldung
Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder
120 €

Informationen
Tel.: 035207 - 843 50

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

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen. Info und Anmeldung: 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.

