

# 162/2020: Yoga auf dem Stuhl - Die Beweglichkeit von kranken und älteren Menschen fördern



## Zielgruppe

Mitarbeitende in pflegerischen, therapeutischen, sozialen Berufen und in der Betreuung von Menschen mit Demenz und Alterseinschränkungen, Ehrenamtliche, Interessierte

## ReferentInnen

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

## Leitung

Ulrike Kaiser

## Termine

18.09.2020

## Anmeldung

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

## Kursgebühren

115 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

85 €

## Ort

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

## 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](http://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.