

Fortbildung im Bereich Beschäftigung und Bewegung

Yoga – auch auf dem Stuhl

Zielsetzung:

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 zweitägigen Fortbildung sind, das Vermitteln der 8 Stufen des Yogas sowie Körperübungen, Atemübungen, Tönen, Summen, Entspannung und Meditation. Es werden auch Übungen im Sitzen und im Liegen gezeigt, die sich sowohl im Bett für bettlägerige Bewohner/Patienten/Menschen eignen als auch Übungen im Stehen.

Die Teilnehmenden erfahren, welche Bestandteile Yoga umfassen, sowie 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. Die Yogaübungen können zuhause, unterwegs, im Pflegeheim, nach schwerer Krankheit oder Unfall angewandt werden. So bleiben die Übenden flexibel und beweglich.

Inhalte:

- Einführung ins Yoga
- Einfache Atemübungen
- Meditation
- Körperübungen
- Entspannung
- Erlernen von größerer Vitalität und gleichzeitig mehr innerer Gelassenheit

Zielgruppe: Pflegefachkräfte, Pflegehilfskräfte, Mitarbeitende Sozialer Dienst, Betreuungskräfte - Die Fortbildung eignet sich sowohl für Betreuungskräfte als Weiterqualifizierung gem. §53b SGB XI als auch für Pflegekräfte.

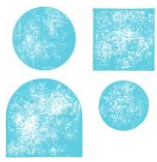
Termin: 23. – 24.06.2025

Kurs-Code: FB-2025-06-23-24.P

Zeitung: 09:45 Uhr – 17:15 Uhr
09:00 Uhr – 16:30 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen





Dozent*in:



Lydia Röder

Zertifizierte Kursleiterin der DGP, Yogalehrerin, Supervisorin,
Trauerbegleitung, Klangmassage
www.lydia-roeder.de

**Anmeldung interne Mitarbeitende über:
Anmeldung externe Teilnehmende über:**

RELIAS
weiterbildung@rg-diakonie.de

