

111/2024: Yoga für die Seele: Inneren Frieden finden



Zielgruppe

Pflege, Ergotherapie, Physiotherapie, Ehrenamtliche, Interessierte

ReferentInnen

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

Termine

04.11.2024

Leitung / Organisation

Maria Ziesche / Karin Friedrich

Kursgebühren

170 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

130 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

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 dient bei gesunden Menschen der körperlichen Fitness und der inneren Balance, der Selbstfürsorge. Erwiesenermaßen unterstützen einfache Übungen auch kranke und schwerkranke Menschen: Gezielte Atemarbeit, die den Atem integriert, bringt schnell Entspannung und Symptomlinderung. Kleine kurze Körperübungen fördern inneren Einklang und das Wohlbefinden.

Der Kurs vermittelt einfache Atemtechniken, Meditationsformen und Entspannungsmethoden u.a. mit Klang (Körpertambura, Klangschalen) sowie einfache Körperübungen, die mit kranken und schwerkranken Menschen im Stehen, Liegen und Sitzen geübt werden können. Sie können im Krankenhaus, im Pflegeheim, zuhause und unterwegs bei oder nach schwerer Krankheit oder Unfall angewandt werden.

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

Die Weiterbildung 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.

Bemerkungen

Bitte Yogamatte, lockere Kleidung und warme Socken mitbringen.
Und natürlich Freude an der Bewegung.