

Fortbildung

B 5 Yoga im Sitzen (ohne Vorkenntnisse)

Entdecken Sie für Ihre Teilnehmenden und für sich selbst die wohltuende Wirkung von Yoga auf dem Stuhl! Mit Dehnübungen, die die Beweglichkeit verbessern können, ohne dass man dafür den Stuhl verlassen muss. Mit Atemtechniken, die helfen, Stress abzubauen und die Konzentration zu steigern. Mit Körperhaltungen, die die Sitzhaltung und deren negativen Folgen positiv beeinflussen können.

- leicht durchführbare Dehn- und Haltungsübungen
 - Atemübungen
 - ein wenig Yoga-Theorie
-

Zielgruppe

Alle Interessierten: Übungsleitende sowie Pflege- und Betreuungskräfte, die Bewegungseinheiten oder Aktivierung anbieten bzw. planen anzubieten

Termin:

03.07.2025 (Donnerstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.00 Uhr

Preis

125,- Euro

Kursleitung

Irene Buttler, DRK-Lehrbeauftragte Seniorengymnastik

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67