

<b>Kurs</b>	<b>KPG Bildung 2019-14</b> <b>Yoga für Alle.</b> <b>Ein Weg zu mehr Gesundheit und innerer Ausgeglichenheit.</b>
<b>Zeiten</b>	<b>07., 14., 21., 28.08.2019</b> <b>04., 11., 18., 25.09.2019</b> <b>02., 09.10. 2019</b> <b>jeweils von 18:00 bis 19:15 Uhr</b>
<b>Kursbeschreibung</b>	<p>Yogapraxis entfaltet ihre Wirkung dann, wenn sie den persönlichen Zielen und Möglichkeiten eines Menschen angepasst ist.</p> <p>Der kleine Kurs steht in der Tradition des „Viniyoga“, einer großen alten indischen Traditionen. Yoga wird hiernach als offener Weg verstanden, hin zu mehr Gesundheit und innerer Ausgeglichenheit. Übungen werden in sinnvollen Schritten vermittelt und angemessen gestaltet. Es geht nicht darum, sich in möglichst schwierige Positionen zu zwingen, sondern eine innere Qualität zu erreichen. Die Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit sind Grundelemente. Yoga-Anfänger sind willkommen.</p> <p>Matten sind vorhanden. Bitte ein großes Handtuch mitbringen!</p>
<b>Referentin</b>	<p><b>Sabine Sack</b> (D Berlin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exam. Krankenschwester (Palliative Care)</li> <li>• Kursleiterin Palliative Care/ Palliativmedizin (DGP)</li> <li>• Moderatorin Palliative Praxis</li> </ul>
	
<b>Zielgruppe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interprofessionell</li> <li>• Yoga- Interessierte, Personen mit Rückenproblemen</li> </ul>
<b>Methodik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Angeleitete Yogapraxis</li> <li>• Übungen im Stehen, Liegen und Sitzen</li> <li>• Verbindung von Körperhaltung, Atembewegung und Achtsamkeit</li> <li>• Reflexion</li> </ul>
<b>Unterlagen</b>	Handout
<b>Preis/ Person</b>	130,00 €
<b>Veranstaltungsort</b>	<b>KPG Bildung Ost</b> in der Seniorenwohnanlage mit Seniorenbegegnungszentrum Singerstraße 83 D 10243 Berlin-Friedrichshain <i>U5 „Strausberger Platz“</i>
<b>Registrierung beruflich Pflegender</b>	10 Punkte

