

Gesund bleiben

Yoga für alle!

Train the Trainer-Fortbildung

Inhalt

Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an alle Mitarbeiter*innen der AWO Saarland, die mit ihren Kund*innen Yoga auf dem Stuhl praktizieren möchten. Aber auch an alle Mitarbeiter*innen der AWO, die mit ihren Kolleginnen und Kollegen, oder privat, gesundheitsorientiert Yoga üben möchten.

In dieser Fortbildung lernst du ein umfangreiches Angebot von Möglichkeiten kennen, wie du den Stuhl als Hilfsmittel, den Stuhl als Alternative oder Übungen nur auf dem Stuhl in eine Yogaeinheit mit deinen Teilnehmer*innen integrieren kannst. Du lernst den Aufbau und die Struktur von unterschiedlichen Stundenkonzepten kennen, erlernst verschiedene Sonnengrüße und Varianten dazu und bekommst eine Art Baukasten mit an die Hand wie du individuell deine Stunden zusammenstellen kannst. Die Fortbildung ist in 2 Module, jeweils 2 Tage, mit folgenden Inhalten aufgeteilt:

- Integration des Hilfsmittels Stuhl in deinen Yogaunterricht
- Unterschiede zum normalen Yogaunterricht
- Aufbau, Struktur und Einüben von unterschiedlichen Stundenkonzepten, verschiedene Sonnengrüße und Varianten
- Atemübungen, Mobilisation, Achtsamkeitsübungen, Konzentrationsübungen, Rituale, Einsatz von unterschiedlichen Klanginstrumenten, Musik, Fantasiereisen, Einsatz von Hilfsmitteln

Methoden

Die Fortbildungsinhalte werden gemeinsam eingeübt und besprochen. In Kleingruppenarbeit lernen alle Teilnehmer*innen eigene, individuelle Stundenkonzepte zu erstellen und durchzuführen. Ein umfangreiches Skript mit Anleitungen, Beispielen und Asana-Lexikon hilft bei der Umsetzung.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen aller Dienstleistungsbereiche

Geeignet für Menschen, die auf einem Stuhl oder Rollstuhl sitzen können

Geeignet für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen sowie für Senior*innen

Dein Gewinn

Dir steht ein bunter Baukasten an Möglichkeiten zur Verfügung, um Yoga auf dem Stuhl in Kleingruppen durchzuführen.

Kurs Nr.	401-23
Termine	Modul 1: 24./25. Oktober 2023 Modul 2: 28./29. November 2023
Zeit/Ort	jew. 9 – 16 Uhr; 32 UE*, Yogastudio Sabine Heimer, Großrosseln; das Angebot kann auch als Inhouse-Schulung gebucht werden
Referentin	Sabine Heimer ist Erzieherin und bei der Yoga Alliance als Yogalehrerin und Ausbilderin registriert, mit der Qualifizierung ERYT 500 und YACEP. Nach erfolgreicher Teilnahme bekommst du ein Yoga ist bunt Zertifikat.
Teilnahmegebühr	160,- € für AWO-Mitarbeiter*innen und -Mitglieder 320,- € für externe Teilnehmer*innen <small>* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten</small>

Stand: 03.08.2023