



SPECIAL:

Yoga und Entspannung

Yoga und Achtsamkeit: ein Paar, das sich im Gesundheitssport perfekt ergänzt. Schon Kabat Zinn hat in seine Achtsamkeitstrainings Yoga Einheiten eingebaut und der achtsame Umgang mit sich und anderen wird im Yoga gelehrt.

Im Rahmen der Fortbildung wollen wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit, Entspannungsfähigkeit und Bewegungsqualitäten steigern. Hierzu bieten wir Euch eine abwechslungsreiche Mischung aus Yogaübungen (Asanas, Pranayama), Achtsamkeitsübungen und Meditation.

Voraussetzung: ÜL B „Sport in der Prävention“, Reha WS, ÜL B Entspannung/Stressbewältigung, Reha Herzsport

Anerkennung: Alle auf der 2. Lizenzstufe

Ort: Akademie des Sports Standort Clausthal-Zellerfeld

Termin: 24.05. bis 26.05.2019

Beginn 18:00, Ende 13:00 Uhr

TN-Beitrag: 120,- €¹ / 300,- €² (inkl. Übernachtung und Vollverpflegung)

Trainerinnen: Dr. Judith Grutschpalk und Christina Anna Bansemer