



# Aktivierungsbox Yoga für das Wohlbefinden

EIN ONLINE-SEMINAR ZUM MITMACHEN UND ERLEBEN



Oftmals bleiben Online-Seminare in der Theorie oder im virtuellen Raum "stecken" und ein Transfer der Inhalte in den Berufsalltag ist mit Hürden der Materialbeschaffung verbunden.

**Mit diesem Seminar erhalten Sie eine "Aktivierungsbox" für den Bereich der Yoga.**



Mit der Aktivierungsbox erhalten Sie von uns ein "Starterset" für den Einsatz im Berufsalltag. Alle Materialien wurden von uns so zusammengestellt, dass wir diese ganz einfach im Seminar gemeinsam erproben und erleben können. Anschließend haben Sie direkt zahlreiche Aktivierungsmöglichkeiten für Ihre tägliche Arbeit parat. Der Einsatz der Yogaübungen ist ohne große Vorbereitungen vielfältig, schnell und einfach.



Anleitungen  
Tischtennisball



Anleitungen  
Gymnastikball



Anleitungen  
Igelball



Anleitungen  
Tuch



Anleitungen  
Yogaband

Die Box enthält eine sorgfältig zusammengestellte Auswahl an Materialien, die sanfte Bewegung, Körperwahrnehmung, Entspannung und Aktivierung fördern. Enthalten sind Gymnastikbälle, Yogabänder mit Schlaufen, Tennisbälle, Organzatücher sowie Igelbälle in unterschiedlichen Größen. Die Materialien ermöglichen abwechslungsreiche Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Koordination und Sinnesanregung. So erhalten Sie ein sofort einsetzbares Komplettpaket, mit dem Sie Bewegung, Entspannung und Lebensfreude integrieren können.

## Aktivierungsbox

flexibler Einsatz

- für Einzel- und Gruppenangebote
- ambulant und stationär

### Inhalt:

- 2 Gymnastikbälle (Durchmesser 16 cm)
- 2 Yogabänder mit Schlaufen
- 4 Tennisbälle
- 2 Organzatücher
- 2 Igelbälle (unterschiedliche Größe)
- 35 verschiedene Yogaanleitung
- Entspannungsgeschichte
- Fantasiereise
- Ausführliches Seminarskript

