

YOGA FÜR DAS WOHLBEFINDEN - PRAXISIDEEN FÜR DEN ALLTAG

Pflichtweiterbildung für Betreuungskräfte gemäß §53b SGB XI

Termin

25.11. & 26.11.2026
08:00 Uhr - 15:00 Uhr

Schulungsort

ONLINE-Liveseminar

Kursnummer

O-BA-212-2026

Kosten

240,00 € netto
inkl. Aktivierungsbox

Fragen

Nicole Spies
Michaela Meier-Rinke

Diese Fortbildung vermittelt praxisnahe Ansätze zur Integration von Yoga- und Bewegungsangeboten in den Betreuungsalltag mit älteren Menschen. Ziel ist es, das körperliche und psychische Wohlbefinden von Seniorinnen und Senioren durch gezielte Aktivierung, Mobilisation und Entspannung zu fördern. Bewegung stellt im Alter einen zentralen Bestandteil für den Erhalt von Selbstständigkeit, Lebensqualität und sozialer Teilhabe dar. Gleichzeitig gewinnen niedrigschwellige und anpassbare Bewegungsangebote zunehmend an Bedeutung in der Betreuungspraxis. Die Fortbildung greift diese Anforderungen auf und bietet ein breites Spektrum an umsetzbaren Übungen, die sowohl in Gruppen- als auch in Einzelsettings angewendet werden können.

Ein besonderer Fokus liegt auf der praktischen Vermittlung von Übungen, die ohne großen Materialaufwand durchgeführt werden können und sich an den individuellen Ressourcen der betreuten Personen orientieren.

Inhalte:

- Grundlagen Bewegung im Alter
- Bewegung im Sitzen / Stuhlyoga
- Bewegungsangebote mit Hilfsmitteln
- Sturzprophylaxe und Gleichgewicht
- Beckenboden und Körpermitte im Alter
- Entspannung und Atemübungen
- Praxisübertragung und Ideensammlung

Alle Aktivierungen erproben Sie direkt im Seminar mit der Aktivierungsbox. Sie erhalten kreative Impulse und praktische Ideen, um Abwechslung in den Betreuungsalltag zu bringen.



**AWT Akademie für Wirtschaft
und Technologie GmbH**

Schulungs- & Beratungszentrum
Leinefelde
Kunertstraße 7-9
37327 Leinefelde

 www.awt-akademie.de

 03605 543624

 seminarkatalog@awt-akademie.de

Jetzt online
anmelden



inklusive
Aktivierungsbox