YOGA ALS BEWEGUNGSANGEBOT IN DER BETREUUNG

SANFTE ÜBUNGEN FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE MENSCHEN

Pflichtweiterbildung für Betreuungskräfte gemäß §53b SGB XI

SEMINARINFORMATIONEN

Termin: 30.06. und 01.07.2027

2 Tage, 16 Unterrichtsstunden
Schulungszeit: 08:00 - 15:00 Uhr
Ort: AWT Leinefelde, Präsenz

Kursnummer: BA-106-2027-LNF
Kosten: 250,00€ netto inkl. Aktivierungsbox
Fragen: Nicole Spies, Michaela Meier-Rinke



BEWEGUNG IST WEIT MEHR ALS KÖRPERLICHE AKTIVITÄT.

Sie kann Lebensfreude wecken, Sicherheit vermitteln, das Selbstvertrauen stärken und soziale Begegnungen fördern. Gerade bei älteren Menschen tragen sanfte Bewegungs- und Entspannungsangebote dazu bei, Mobilität zu erhalten, das Gleichgewicht zu verbessern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Yoga eignet sich in der Betreuung besonders gut, weil die Übungen individuell angepasst werden können und auch im Sitzen oder mit einfachen Hilfsmitteln durchführbar sind. Dadurch entstehen niedrigschwellige Angebote, die viele Seniorinnen und Senioren unabhängig von ihrer körperlichen Verfassung erreichen können.

DAS ERWARTET SIE IM SEMINAR

Im Mittelpunkt stehen praxisnahe Yoga- und Bewegungsangebote, die sich unkompliziert in den Betreuungsalltag integrieren lassen.
Vermittelt werden leicht umsetzbare Übungen zur Mobilisation, Aktivierung, Gleichgewichtsschulung und Entspannung, die sowohl in der Gruppen- als auch in der Einzelbetreuung eingesetzt werden können. Besonderer Wert wird auf die praktische Anwendung gelegt. Dadurch entsteht ein vielseitiges Repertoire an Ideen, das ohne großen Vorbereitungsaufwand in der Betreuung eingesetzt werden kann.

INHALTE:

- Grundlagen der Bewegung im Alter
- Bewegung im Sitzen und Stuhlyoga
- Bewegungsangebote mit Hilfsmitteln
- Gleichgewicht und Sturzprophylaxe
- Beckenboden und Körpermitte stärken
- Atem-, Ruhe- und Entspannungsübungen
- Praxisideen für Einzel- und Gruppenangebote

INKLUSIVE AKTIVIERUNGSBOX – YOGA FÜR DEN BETREUUNGSALLTAG

Zum Seminar erhalten Sie eine von der AWT entwickelte Aktivierungsbox mit Gymnastikbällen, Yogabändern, Tüchern, Tennis- und Igelbällen sowie zahlreichen Übungsanleitungen. Die Materialien werden im Seminar gemeinsam erprobt und ermöglichen anschließend vielfältige Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsangebote für Einzel- und Gruppenbetreuung. **Weitere Informationen finden Sie in der separaten Beschreibung.**

AWT Akademie für Wirtschaft und Technologie

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

online buchen