

## „Rücken Yoga-Trainer/Yoga für einen gesunden Rücken“ Neue Impulse für die Rückenschule

### anerkanntes ZVK e.V./KddR Rückenschulrefresher-Seminar

Dieser Workshop richtet sich an Rückenschullehrer und Kursleiter im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung, die Aspekte des Yoga als Übungspraxis für Körper, Geist und Seele selbst erfahren wollen, um sie gezielt in die Rückenschule zu integrieren. Sie lernen, Ihre Teilnehmer sicher anzuleiten und durch die Auswahl an vorgestellten Körperhaltungen (Asana) zu begleiten. Auf physischer Ebene stärken und dehnen die Übungen die Muskulatur und verbessern durch regelmäßiges Training die Haltung und die Flexibilität.

Weiterer Focus liegt auf den Atemübungen (Pranayama) und der Praxis der Achtsamkeit. Durch die Schulung der Körperwahrnehmung können individuelle Stressmuster erkannt und aufgelöst werden, noch bevor sie sich körperlich manifestieren und z. B. zu Rückenschmerzen führen. Ausgewählte Meditationen (Dhyana) zur tiefen Entspannung und einzelne Lachyogaübungen runden den Kurs ab.

Yoga nutzt Synergien, die Sie in der Therapie und Ihren Kursen ebenfalls nutzen können. Lassen Sie sich inspirieren, vergrößern auf diese Weise Ihr Repertoire und gewinnen eine neue Sichtweise auf die Einheit des Körpers mit der Psyche. Vorerfahrungen im Yoga sind nicht erforderlich.

<b>Seminar:</b>	714/2019
<b>Referent/in:</b>	Monika A. Pohl, Physiotherapeutin, Fitnessfachwirtin, Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK), Autorin Yoga in der Physiotherapie, Pflaum-Verlag
<b>Datum:</b>	23. - 24. Februar 2019
<b>Kurszeiten:</b>	Samstags 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr Sonntags 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Unterrichtseinheiten/FP:</b>	18 UE = 18 FP (unter Vorbehalt und basierend auf dem zum Zeitpunkt des Seminars gültigen Stand der Rahmenempfehlungen zur Fortbildungsverpflichtung)
<b>Kursinhalte:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Einführung in Hatha Yoga / PhysioYoga</li><li>• Auswahl an geeigneten Körperhaltungen (Asana)</li><li>• Auswahl an Atemübungen (Pranayama)</li><li>• Achtsamkeitstraining: Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen</li><li>• Kurzmeditationen (Dhyana)</li><li>• Sonnengrüße, rü ckenschonend</li></ul>
<b>Zielgruppe:</b>	Physiotherapeut/Innen
<b>Veranstaltungsort:</b>	Parkklinik Bad Nauheim GmbH & Co. KG, Am Kaiserberg 2-4, 61231 Bad Nauheim
<b>Teilnehmerzahl:</b>	Der Kurs ist auf maximal 16 Teilnehmer beschränkt
<b>Teilnahmegebühr:</b>	215,00 EURO für Mitglieder, 265,00 EURO für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung:</b>	Bis spätestens zum 02.02.2019; Fax: 069-6786536-10 Email: <a href="mailto:info@he.physio-deutschland.de">info@he.physio-deutschland.de</a> oder Homepage: <a href="http://www.he.physio-deutschland.de">www.he.physio-deutschland.de</a>
<b>Bitte mitbringen:</b>	Sportkleidung, warme Socken, Decke oder Schlafsack