



AKTIV

Yoga I

Teil eines gesunden Lebens

Theoretische Einblicke und praktisches Erleben ermöglichen den Teilnehmern erste eigene Erfahrungen mit der Wirkungsweise von Yoga. Verschiedene Übungen binden den ganzen Körper mit ein und die richtige Atemtechnik rundet diese besondere Form der Bewegung und Entspannung ab.

Yoga erhält nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß. Sie lernen zudem Techniken, wie mit Kindern oder Jugendlichen einzelne Yoga-Übungen in den Alltag einzubinden sind.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte

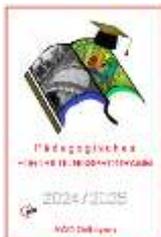
Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referent: Florian Hartlieb, Postgrad. Gesundheitspädagoge, Yoga-Lehrer

Termin: Freitag, 18. Oktober 2024, 8.30 – 12.00 Uhr

Ort: Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in Fürstenzell

Kosten: 40 € (35 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)
inklusive Getränke



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.
Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :
Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.