



## Yoga II

### Aufbaukurs

AKTIV

Dieser Kurs richtet sich an alle, die an der AWO-Fortbildung „Yoga – Teil eines gesunden Lebens“ teilgenommen haben, aber auch an andere mit ersten Yoga-Erfahrungen. Yoga-Kenner können neue Impulse mitnehmen.

Yoga-Lehrer Florian Hartlieb, enger Vertrauter und Schüler des bekannten Yogi-Prof. Dr. Rocque Lobo, zeigt in diesem Aufbaukurs die Grundlagen des Hatha-Yogas und Marma-Yogas. In der ersten Stunde werden die Sinne neu geschärft. Die Anfangsmeditation und Atemübungen (Pranayama) schaffen Erdung und Ruhe, was dann in den stehenden Haltungen (Asanas) noch intensiviert wird.

Inhalte der Fortbildung sind:

- Auffrischen und Vertiefen klassischer Yoga-Übungen
- Aktivierungstraining shake-spear®
- weiterführende Techniken: Asanas mit Variationen, neue Atemübungen
- Yoga-Philosophie zur Erweiterung des eigenen Wissens
- spezielle Yoga-Anatomie und Marma-Lehre (Wach- und Warnposten)
- Klären offener Fragen

Ziel und Wirkung dieses Seminars ist, **mehr Achtsamkeit zu erlangen und mechanische Wiederholungen zu vermeiden.**

**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, 21. März 2025, 8.30 – 12.30 Uhr**

**Ort:** **Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in Fürstenzell**

**Kosten:** **50 € (45 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Getränke**



**AWO Ostbayern**  
**Brennesstraße 2, 93059 Regensburg**



Anmeldung unter [diana.friedrich@awo-ndb-opf.de](mailto:diana.friedrich@awo-ndb-opf.de) .

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter [www.awo-ndb-opf.de](http://www.awo-ndb-opf.de) :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

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