

Workshop: „Wake Up Yoga oder doch nur eine Morgenroutine? – Resilienztraining mal anders“

Wie startest du in den Tag? Hast du die dazu schon einmal Gedanken gemacht?

Um dich für deinen Berufseinstieg optimal vorzubereiten, bekommst du in diesem Workshop kleine Tools für die praktische Umsetzung im Alltag an die Hand. Das Ziel ist die Balance zwischen seelischer und körperlicher Gesundheit zu erreichen und so das „Immunsystem der Seele“ zu stärken. Ich nutze Yoga (= Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele) als roten Faden für die zu vermittelnden Inhalte. Komm mit auf die Reise durch die Welt des Yoga und zu dir selbst und finde heraus was du für deinen perfekten Start in den Tag brauchst.

Stelle dir aus den Ideen deinen persönlichen bunten Blumenstrauß an keinen Einheiten für eine Morgenroutine zusammen, um für den Berufsalltag gut gewappnet zu sein - Resilienztraining mal anders.

Veranstaltungsinhalte:

Einführung in die verschiedenen Arten des Yoga in Theorie und Praxis u.a.:

- Entspannungstechniken
- Körperübungen
- Atemübungen
- Mentales Training

Ziele:

- Stressmanagement
- Entspannungstechniken
- Balance zwischen Belastung und Erholung
- Förderung von Kraft und Beweglichkeit

„Ohne Räucherstäbchen und ohne Gesang, aber dennoch Yoga mit Tiefgang.“

Dieser Workshop ist für den PraxisPlus-Schwerpunkt „Gesund in den Lehrberuf“ anrechenbar.

Dozent_in: Maren Lorenzen, Yogalehrerin, Stellv. Leitung des Sport- und Bildungszentrums der Polizeidirektion für Aus- und Fortbildung der Landespolizei Schleswig-Holstein

Termin: 04.02.2022, 17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Online/Digitales Format (Zoom). Kein Account notwendig.



Maximale TN-Zahl: 25

Materialbedarf: Laptop mit Kamera und Micro, einen Raum mit Platz für etwas Bewegung
(Schreibtisch und Stuhl)