

Workshop: „Ein Reise durch die Welt des Yoga – Resilienztraining mal anders“

Eine Reise durch die Welt des Yoga ist immer auch eine Reise zu sich selbst. Das klingt im ersten Moment vielleicht etwas abschreckend, aber in sich zu Ruhem, seine Bedürfnisse zu kennen, kleine Tools für den täglichen Einsatz im Berufsalltag kennen zu lernen, sich seiner Ressourcen bewusst zu werden und einen gesunden Umgang damit zu führen - all dies ist Yoga. Komme mit auf die Reise durch diese bunte Welt und lerne Yoga ganzheitlich kennen. Ein wissenschaftlicher Blick, kombiniert mit Philosophie und Erfahrung rundet die Praxiseinheiten ab und zeigt dir, das Yoga eine Art Lebenseinstellung ist. Komm mit, tauche ein in die vielen verschiedenen Arten des Yoga und stelle dir einen persönlichen bunten Blumenstrauß an keinen Einheiten 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: 26.11.2021, 17:30 Uhr

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

Maximale TN-Zahl: 25



Materialbedarf: Laptop mit Kamera und Micro, ein ruhiger Raum mit Platz für etwas Bewegung, Kissen, dickes stabiles Buch und Decke (falls vorhanden gern auch eine Matte)