

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA IN VARIANTEN

Veranstaltungsnummer	20703FB0623
Start- / Enddatum	07.10.2023 - 07.10.2023
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Turnhalle an der Lindenschule Maserstr. 2,87700 Memmingen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 20703FB0623 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	<p>Der Mensch steht hierbei im Mittelpunkt des Unterrichts. Die Yogapraxis soll daher auf die Bedürfnisse und Besonderheiten der Übenden abgestimmt werden. Dabei sind zu berücksichtigen:</p> <p>Lebensalter >Vayah Persönliche Neigungen >Iccha Anforderungen im Alltag >Vrtti Individuelle Kapazität >Sakti Allgemeine Lebensumstände >Kala Gesundheitliche Befindlichkeit >Cikitsa</p> <p>Verschiedene Varianten von Yoga und Rückentraining im eigenen Stil stärken die Muskulatur, entlasten die Gelenke und verbessern die Körperhaltung. Der Körper erlernt neue Bewegungsmuster und kann sich mit Hilfe dieser Praxis gezielter ausrichten. Das eigene Alignment verbessert sich auf spürbare Weise. Als entspannendes Element verbindet Yoga die Bewegung mit Geist, Körper und Seele</p>
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Verschiedene Yoga-Varianten• Was ist Yoga und welche Varianten gibt es - Theorie
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Veranstaltungszeit: 09:00 - 16:00 Uhr Bitte beachten Sie die tagesaktuellen Coronarichtlinien am Lehrgangsort.
Dokumente	PsG_Selbstverpflichtung_2022.pdf
Veranstaltungsleitung	Josy Schiebel
Referenten	Laura Moldenhauer
Lizenzverlängerungen	Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit) Übungsleiter B Sport in der Prävention
Samstag	07.10. - 07.10. : Turnhalle an der Lindenschule

**Informationen zur
Verpflegung**

Verpflegung und Getränke vor Ort vorhanden.

Meldeschluss

29.09.2023

Anzahl der Plätze

30

Veranstalter

Bay. Landes-Sportverband e.V. BSJ Sportkreis Unterallgäu -
Memmingen

Ansprechpartner

Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de