ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA ALS SCHLÜSSEL ZUR INNEREN BALANCE

Veranstaltungsnummer	10707FB0124
Start- / Enddatum	16.11.2024 - 16.11.2024
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Mehrzweckhalle Buttenwiesen Feldstr. 8,86647 Buttenwiesen
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10707FB0124 in das Suchfeld ein: https://www.blsv-qualinet.de
Beschreibung	Wie kann Yoga uns helfen, mit den Herausforderungen des Alltags und den Folgen von Stress besser umzugehen? In diesem Lehrgang geben wir dem Nervensystem neue, positive Impulse, um ganzheitliche Entspannung zu erfahren. • Wir praktizieren und erleben die unterstützende Wirkung von Asanas (Yogahaltungen), die es jedem Körper ermöglichen, sich auf ganz natürliche Art und Weise zu bewegen. • Pranayama, die Atemschulung des Yoga, wird als transformatives Werkzeug genutzt, um die eigene Stressregulierung nachhaltig zu fördern. Die Schwelle, wie wir auf äußere Reize reagieren, kann sich dadurch auf positive Weise verändern. • Achtsamkeitsübungen bieten zusätzliche Möglichkeiten zur Reflexion und eigener Bewusstwerdung. Nutze diesen Tag, um neue Impulse in deine Übungsstunden einfließen zu lassen, aber vor allem auch für dich und dein Wohlbefinden.
Inhalte	Yoga als ganzheitlicher Ansatz zur Steigerung des seelischen und körperlichen Wohlbefindens. Siehe Veranstaltungsbeschreibung.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte
Teilnahmevoraussetzungen	Mitgliedschaft in einem BLSV-Verein
Sonstige Informationen	Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie hier.
Organisatorische Hinweise	Veranstaltungszeit: 09:00 - 15:30 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, 2 Decken, kleines Kissen, falls vorhanden ein Yogasitzkissen
Dokumente	PsG-Selbstverpflichtung_2023_interaktiv.pdf
Veranstaltungsleitung	Alfred Ebert
Referenten	Christine Schuster

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	16.11. - 16.11. : Mehrzweckhalle Buttenwiesen
Informationen zur Verpflegung	Kaffee, Softgetränke, Kuchen und kleine Snacks können vor Ort erworben werden.
Meldeschluss	08.11.2024
Anzahl der Plätze	25
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Dillingen
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de