

ÜL-FORTBILDUNG 8 UE

YOGA ALS SCHLÜSSEL ZUR INNEREN BALANCE

Veranstaltungsnummer	10707FB0326
Start- / Enddatum	04.07.2026 - 04.07.2026
Dauer	8 UE
Veranstaltungsort	Volksschule am Aschberg ,
Anmeldung	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 10707FB0326 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.
Inhalte	Nutze diesen Tag, um neue Impulse in deine Übungsstunden einfließen zu lassen, aber vor allem auch für dich und dein Wohlbefinden.
Zielgruppe	Übungsleiter und Interessierte am Sport
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 - 16:00 Uhr Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, 2 Decken, kleines Kissen, falls vorhanden ein Yogasitzkissen.

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
Veranstaltungsbestätigung	Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss und der Teilnahme am gesamten Lehrgang eine Teilnahmebestätigung. Diese geht Ihnen per E-Mail zu, bzw. kann von Ihnen ca. 2 Wochen nach Lehrgangsabschluss direkt in Ihrem Account unter www.blsv-qualinet.de abgerufen werden.
	Wenn Sie die nötigen Unterrichtseinheiten für Ihre Lizenzverlängerung besucht haben, schicken Sie uns bitte folgende Unterlagen per E-Mail an uebungsleiter@blsv.de :
	<ul style="list-style-type: none">• Ihre BY-Nummer oder Ihren vollen Namen mit Geburtsdatum.•• Die Teilnahmebestätigungen aller besuchten Fortbildungslehrgänge.•• Die ausgefüllte und unterschriebene Selbstverpflichtungserklärung zur PsG (PSG-Selbstverpflichtung).
	Bei Lizenzen von Fachverbänden (z.B. Turnverband) wenden Sie sich bitte an den zuständigen Fachverband.
Samstag	04.07. 09:00 Uhr - 04.07. 16:00 Uhr: Volksschule am Aschberg
Veranstaltungspreis	55,00 € buchbar bis 11.04.2026
Frühbucher BLSV-Mitglied	
Informationen zur Verpflegung	Kaffee, Softgetränke, Kuchen und belegte Brötchen können vor Ort erworben werden.
Meldeschluss	28.06.2026
Anzahl der Plätze	20
Veranstalter	Bay. Landes-Sportverband e.V. Sportkreis Dillingen
Ansprechpartner	Robert Häfele, robert.haefele@blsv-schwaben.de