



Relax-Yoga

AKTIV

sanfter Ausgleich gegen Stress

Genießen Sie Auszeit – mit sanfter Dehnung und Bewegung, Meditation und Atemübungen, Traumreisen und Coaching-Impulsen für innere Ruhe und Stabilität:

- angenehme Mobilisierung mit sanften Bewegungen des Körpers
- sanfte und befreiende Dehnungen
- kleine Meditationen und Atemübungen
- innere Themen wie Ansprüche loslassen, Stressauslöser finden, Dankbarkeit spüren
- Coaching-Impulse für mehr innere Ruhe

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Ganztagschule und Mittagsbetreuung, Lehrkräfte (auch Modul der Yoga-Zertifikatsreihe)
Personal in Pflege und Betreuungseinrichtungen

Referent: Florian Hartlieb D. Ed., Yoga-Lehrer

Termin: Freitag, 30. Januar 2026, 8.30 – 12.00 Uhr

Ort: Mittelschule Fürstenzell, Schulstraße 19 in 94081 Fürstenzell

Kosten: 40 € (35 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte) inklusive Getränke

Beachten Sie auch unsere Zertifikatsreihe *Yoga-Anleitung in Schule und Kita!*

Dieses Modul können Sie sich dafür anrechnen lassen.



AWO Ostbayern
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de.

Das Gesamtprogramm sowie Teilnahmebedingungen und Datenschutzhinweise finden Sie unter www.awo-ndb-opf.de :

Angebote – Angebotskategorien – Bildung und Arbeit.

TIPP: Fort- und Weiterbildungen können bei der Steuererklärung unkompliziert geltend gemacht werden.