



AKTIV

Yoga

Teil eines gesunden Lebens

Theoretische Einblicke und praktisches Erleben ermöglichen den Teilnehmern erste eigene Erfahrungen mit der Wirkungsweise von Yoga. Verschiedene Übungen binden den ganzen Körper mit ein und die richtige Atemtechnik rundet diese besondere Form der Bewegung und Entspannung ab.

Yoga erhält nicht nur gesund, sondern macht auch Spaß. Sie lernen zudem Techniken, wie mit Kindern oder Jugendlichen einzelne Yoga-Übungen in den Alltag einzubinden sind.

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

Zielgruppe: pädagogisches Personal in Kindertagesstätten, Mittagsbetreuung und Ganztagschule, Lehrkräfte

Personal in Pflege- und Betreuungseinrichtungen

Referent: Florian Hartlieb, postgrad. Gesundheitspädagoge, Yogalehrer

Termin: Freitag, 7. Mai 2021, 8.30 - 12.00 Uhr

Ort: Mittelschule Fürstencell

Kosten: 30 € (25 € für AWO-Mitglieder und -Beschäftigte)
inklusive Getränke



Arbeiterwohlfahrt Bezirksverband Ndb. / Opf. e. V.
Brennesstraße 2, 93059 Regensburg



Anmeldung unter diana.friedrich@awo-ndb-opf.de oder über FIBS.
Das neue Gesamtprogramm für das Jahr 2021 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.