

## Seminartermin

Samstag, 11.07.2020  
10:30 – 17:30 Uhr

## Seminarort

vhs-Gebäude  
Bergheimer Straße 76  
69115 Heidelberg

## Seminargebühren (inkl. Kursunterlagen und Pausengetränke)

- 125,00 €  
(Für Frühbucher 119,00 €  
bei Anmeldung bis 30.05.2020)

## Abschluss

Ausführliche Teilnahmebescheinigung

## Seminarnummer

19402

## Weitere Informationen und Anmeldung

Heidelberger Akademie für Gesundheitsbildung  
Bergheimer Straße 76 · 69115 Heidelberg  
Tel. 06221.91 19 31 · Fax 06221.91 19 55  
hag@hag-hd.de · www.hag-hd.de

# Mit Yoga durch den (Arbeits-)tag

Tagesseminar  
am 11.07.2020

---

Für Yogalehrer/-innen, Kursleiter/-innen  
aus dem Entspannungs- und Bewegungs-  
bereich und Interessierte

## Mit Yoga durch den (Arbeits-)tag

Yoga findet nicht nur morgens oder abends auf der Yogamatte statt. Yoga kann mehr. Mit den richtigen Übungen, Impulsen, Tipps und Tricks kann Yoga auch zu einer wertvollen und nützlichen Unterstützung des (Arbeits-)alltags werden. Entspannung, Entlastung und neue Energieschübe werden deutlich erfahrbar.

### Zielgruppe

Das Seminar wendet sich an Kursleiter/-innen, die ihren Teilnehmenden vermitteln möchten, dass Yoga unterstützende Möglichkeiten bietet, die das Wohlbefinden fördern und tagsüber am Arbeitsplatz einsetzbar sind.

### Teilnahmevoraussetzung

Günstig, aber nicht Voraussetzung ist, wenn die Teilnehmer/-innen schon eigene Yogaerfahrungen gesammelt haben.

## Seminarinhalte

- Yoga-Übungen entsprechend der Tageszeit
- kleine Impulse zur jeweiligen Tageszeit (Zitate, Gedanken, Aphorismen)
- Zwischen- und Tiefenentspannung
- Meditationen für morgens, mittags, abends, nachts
- Tipps für den Alltag
- Pausengestaltung am Arbeitsplatz

## Fortbildungsziel

Die Teilnehmer/-innen lernen Yogawerkzeuge kennen, mit deren Hilfe es möglich ist, sich zu jeder Tageszeit Entlastung, Entspannung oder auch einen Energieschub zu verschaffen. Die Teilnehmer/-innen können die gezeigten Übungen später in eigenen Gruppen selbstständig vermitteln und anleiten.

## Methodik

Impulse, Übungsreihen, Meditationen und Handout

## Die Seminarleiterin

Dagmar Shana Shanti K. Völpel, Dipl.-Volkswirtin, Mitgründerin von YIU® Yoga in Unternehmen, Trainerin und Coach für Beruf und Gesundheit, Lehrerin für Kundalini Yoga, Fortbildung zum Coach, Weiterbildung in Heil- und Entspannungsmethoden

