

Seminartermin

Samstag, 15.02.2020
13:00 – 17:30 Uhr

Seminarort

vhs-Gebäude
Bergheimer Straße 76
69115 Heidelberg

Seminargebühren (inkl. Kursunterlagen und Pausengetränke)

- 94,00 €
(Für Frühbucher 89,00 €
bei Anmeldung bis 07.01.2020)

Abschluss

Ausführliche Teilnahmebescheinigung

Seminarnummer

19401

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

Yoga für den guten Schlaf

Tagesseminar
am 15.02.2020

Für Yogalehrer/-innen, Kursleiter/-innen
und therapeutisch Tätige

Yoga für den guten Schlaf

Wir verschlafen ein Drittel unseres Lebens – aber wir schlafen auch zu wenig und oft genug auch zu schlecht: jeder dritte Deutsche leidet dauerhaft oder vorübergehend unter Schlafstörungen.

Im Yoga gibt es effektive Methoden mit denen man sich selbst helfen kann, wenn es mal mit dem Schlaf nicht klappt.

Zielgruppe

Der Workshop richtet sich an Yogalehrende, die ihren Teilnehmer-/innen bei Schlafstörungen kompetente Ansprechpartner sein wollen, aber auch an Kursleitende aus anderen Gesundheits- und/oder Sportberufen, die am Thema interessiert sind und sich hierzu fortbilden möchten.

Teilnahmevoraussetzungen

Günstig, aber nicht Voraussetzung ist, wenn die Teilnehmenden schon eigene Yogaerfahrungen gesammelt haben.

Seminarinhalte

- Impulsreferate „Was ist guter Schlaf?“ und „Der Schlaf und die Seele“
- Übungsreihe für den guten Schlaf
- Einzelübungen zum besseren Ein- und Durchschlafen
- Typische Symptome von Burnout
- Tiefenentspannung
- Meditationen zum Abschalten und zur Verbesserung der Schlafqualität
- Tipps für den Alltag

Fortbildungsziel

Die Teilnehmenden werden kompetente Ansprechpartner für Menschen mit Schlafstörungen und können gezielt Yogaübungen und Meditationen empfehlen, um diese auf dem Weg zu mehr Schlafqualität zu unterstützen.

Methodik

Impulsreferate, Übungsreihen, Einzelübungen, Tiefenentspannung und Meditationen. Handouts und Informationsmaterial

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

