

EINLADUNG

ERWACHSENENPÄDAGOGISCHE QUALIFIZIERUNG GESUNDHEIT

Veranstaltungs-Nr. 40 05 25

Mit Yoga Resilienz stärken und gesundheitsbewusste Kompetenzen fördern

*Für Kursleiter*innen von Yoga-Kursen*

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit die Herausforderungen und auch Krisen des Lebens anzunehmen und ihnen angemessen zu begegnen. Yoga kann ein hilfreicher Weg sein, um diese Fähigkeit zu stärken. In dem Seminar geht es um die Frage, wie Yoga-Kursleiter*innen in ihren Angeboten die Resilienz und Widerstandsfähigkeit ihrer Teilnehmer*innen nachhaltig fördern können.

Die einzelnen Resilienzfaktoren dienen hier als wertvolle Schlüssel, auf die hin die Asanapraxis, Atemlenkung, Philosophie, Meditation und Entspannung ausgerichtet werden können. Es werden bereits erprobte Verfahren vorgestellt und im Seminarprozess ergänzt durch kreative Ideen, Erfahrungen und Beispiele der Teilnehmer*innen. Gemeinsam werden praxisnahe Hilfen für den Einsatz im eigenen Unterricht erarbeitet.

Achtung: Im Rahmen der Erwachsenenpädagogischen Qualifizierung I Gesundheit wird die Fortbildung als fachspezifisches Wahlmodul Gesundheit anerkannt!

Termin: Samstag, 22. November 2025, 10 – 17 Uhr

Ort: Verband der Volkshochschulen, Mainz

Referent*in: Bärbel Ristow,
Dipl. Pädagogin, Yogalehrerin

Kostenbeitrag: ohne (50 € für externe Teilnehmer*innen)

Anmeldeschluss: 9. November 2025