

Titel

Thema:	Stressregulation mit Techniken aus dem Yoga
Veranstaltungsnummer:	2232G4001

Inhalt/Beschreibung

Beschreibung und didaktische Gestaltung:	Entspannungstechniken aus dem Yoga sind ein gutes Werkzeug, um aus der Spirale gedanklicher Anspannung und damit häufig verbundener körperlicher Verspannung heraus zu kommen. In dieser Fortbildung bekommen die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer einen Einblick in vier verschiedene Elemente aus dem Yoga (Meditation, Pranayama, Yin Yoga und Yoga Nidra). Doch was sind Pranayama, Yin Yoga oder Yoga Nidra überhaupt? - Pranayama sind Atemtechniken aus dem Yoga, die einen großen Einfluss auf Körper und Geist haben. Wenn man weiß, wie man seinen Atem bewusst steuern kann, ist man in der Lage, den Körper zu beruhigen und entspannen, wird achtsamer, denkt und fühlt klarer. - Yin Yoga ist eine sehr ruhige Yogaform und für alle praktikierbar, weil es keine „perfekt anzusteuern Pose“ gibt, die erreicht werden muss, sondern sich vielmehr an den körperlichen Gegebenheiten jedes Übenden anpasst. Die Haltungen sind passiv und werden etwa drei Minuten gehalten, was sich sowohl auf das zentrale Nervensystem als auch auf das fasziale Gewebe auswirkt. Somit lernen die Teilnehmer:innen mithilfe des Yin Yogas, Spannungen zu lösen und Stress abzubauen. - Yoga Nidra gilt als eine effektive Tiefenentspannungstechnik, bei der ein Zustand zwischen Meditation (Yoga) und Schlaf (Nidra) angestrebt wird. Yoga Nidra wird liegend praktiziert und ist eine angeleitete gedankliche Reise über das Äußere des Körpers (Körperscan, Wahrnehmung des Atems etc.) in das Innere. Der angestrebte Zustand beim Yoga Nidra ermöglicht es, vollkommen zu entspannen, verbessert die Stressresilienz und den Schlaf. Dieser Kurs ist für Yogaerfahrene als auch für Anfänger:innen geeignet, da sowohl interessante Hintergründe zu den vier Entspannungstechniken als auch Anregungen für die bewusste Umsetzung im Alltag vermittelt werden. Der Schwerpunkt liegt jedoch in der Praxis, um zu erfahren, welchen Wert die Entspannungstechniken bei der Stressregulierung haben. Hierbei bildet Yin Yoga die Basis aller Veranstaltungstermine. Für die Kursteilnahme (online) wird eine rutschfeste (Yoga-)Matte, eine Decke und bequeme Kleidung benötigt.
Schwerpunkte/Rubrik:	Prävention, Intervention, Beratung

Allgemeine Informationen

Fächer / Berufsfelder:	- Prävention Intervention Beratung
Zielgruppen:	- Lehrkräfte, Sozialpädagogen und Erzieher, Pädagogisch-Therapeutische Fachkräfte PTF, Schulleitungen
Schularten:	- keine primäre Schulstufe
Veranstaltungsart:	Seminar
Gültigkeitsbereich:	Hamburg
Leitung:	Dr. Birte Walther, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung Hamburg	Veranstaltungskatalog	TIS-Portal 09.05.2025
---	------------------------------	--------------------------

Dozenten: Nicole Völcks

Weitere Hinweise

Zusatzinformationen: Die Veranstaltung besteht aus 4 Terminen: 25.10., 08.11., 22.11. und 06.12.22 jeweils 17-18:30 Uhr.

Anbieter

Anbietername: Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung
Anbieteranschrift: Felix-Dahn-Straße 3 und Weidenstieg 29, 20357 Hamburg
E-Mail-Adresse: tis@li-hamburg.de

Termin

Termin: 25.10.2022 17:00 Uhr bis 06.12.2022 18:30 Uhr
Dauer: 6 Zeitstunden

Veranstaltungsort

Veranstaltungsort: Online-Seminar (LI), webbasiert ,