

Kontakt und Information

aufschwungalt

Auenstrasse 60

80469 München

Tel. 089/500 80 401

Fax. 089/500 80 402

e-Mail info@aufschwungalt.de

www.aufschwungalt.de

Kursgebühren:

Schnupperstunde (120 Minuten):

15,00 €

Kurs: 8 Termine á 120 Minuten:

120,00 €

Anmeldung:

Bitte benutzen Sie für Ihre Anmeldung unsere **Internetseite**

(<http://aufschwungalt.de/06/seminareInfo.php5>) oder senden Sie uns eine Mail.

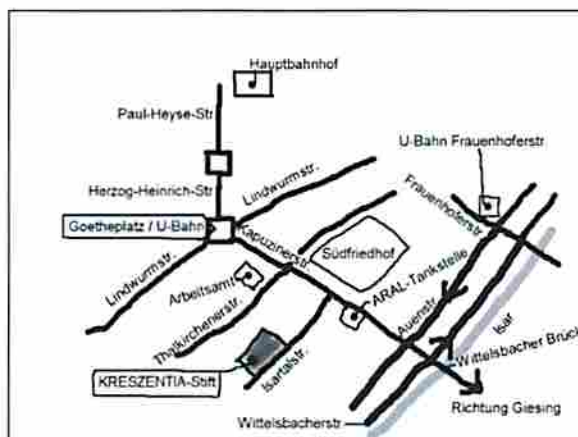
MitarbeiterInnen aus München können eine Übernahme der Kosten bei der Landeshauptstadt München beantragen (gern geben wir Ihnen dazu weitere Informationen).

Veranstaltungsort

**Kreszentia-Stift
Alten- und Pflegeheim
Isartalstr. 6
80469 München**

Anreise öffentliche Verkehrsmittel

- U3/U6 (Station „Goetheplatz“)
von dort: 10 min Fußweg
(Kapuzinerstraße Richtung Isar)
- Bus 58 Richtung Silberhornstr.
(Station „Kapuzinerstr.“)
Von dort: 3 Min. Fußweg (Isartalstr.
liegt in Fahrtrichtung als Querstr.
rechts)



aufschwungalt begleitet Ihre Einrichtung auch im Rahmen von kollegialen Fallbesprechungen, Team- und Organisationsberatung. Außerdem führen wir praxisorientierte In-house-Schulungen durch.

Auf Wunsch senden wir Ihnen auch gern unser aktuelles Seminarprogramm zu.

aufschwungalt
neue wege zukunft

YOGA für Pflegende

Entspannungsreihe in München

Schnuppertag

Yoga-Kurs

ab März 2012



Yoga für Pflegende

Wir Pflegende leiden oft unter Rückenschmerzen, Muskelverspannungen, Müdigkeit und Erschöpfung. Unser Beruf ist sehr anspruchsvoll und wir „geben“ ständig...

So wie unser Auto regelmäßig getankt werden muss, brauchen auch wir Gelegenheiten zum „auftanken“.

Yoga bietet solch eine Gelegenheit ganzheitlich, das heißt Körper, Geist und Seele können sich wieder erholen nach einer Phase der Anstrengung.

Durch gezielte Yogaübungen wird der Körper gestärkt, Kraft entwickelt und Spannungen abgebaut.

In acht Lerneinheiten werden Sie unter Anleitung einer ausgebildeten Yogalehrerin an die verschiedenen Körper-, und Atemübungen herangeführt und lernen dabei die wohltuende Wirkung kennen.

Es erfolgt eine individuelle Anleitung und Entwicklung eines „Übungsprogrammes“ für zu Hause.

Mitmachen kann jede Pflegende, es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Jedoch muss bei vorhandenen Rückenbeschwerden oder sonstigen Erkrankungen der Wirbelsäule und des Herz-Kreislauf-Systems vor Beginn des Seminars die ärztliche Erlaubnis eingeholt werden.

Sie sollten vor dem Yoga-Termin nur leichte Speisen zu sich nehmen, optimal wäre es, ab zwei Stunden vor dem Yoga nichts mehr zu essen.

Bitte bringen Sie eine Matte (falls nicht vorhanden ein großes Badetuch), bequeme Kleidung und eine Decke mit.



Termine

8. März 2012 Schnuppertag 1:
10:00 bis 12:00 Uhr

8. März 2012 Schnuppertag 2:
13:00 - 15:00 Uhr

Yoga - Kurs
ab Montag, 19. März
bis Montag 14. Mai
(Ostermontag, 9. April findet kein Kurs statt)

8 Termine
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ohne Pause, die ist nicht nötig :-), wir entspannen ja eh.

Kursleitung und -durchführung:

Maria Möckl
ex. Krankenschwester
Lehrerin für Pflegeberufe
Yoga-Lehrerin

Als MitarbeiterInnen

- der Altenpflege
- der Gerontopsychiatrie
- im Gesundheitswesen und
- in der Beratungsarbeit

laden wir Sie herzlich zu dieser „Zeit für mich selbst“ ein.