

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.

„Parinama“ – der große Wandel im Yoga Sutra IV.14- lädt dazu ein, uns im Yoga unserem Fluss des Lebens anzuvertrauen, uns zu wandeln, um widerstandsfähig zu sein: Je widerstandsfähiger wir sind, umso gesünder bleiben wir!

Hier bietet der Resilienzzyklus wertvolle Schlüssel und inspirierende Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstermächtigung an, Unterrichtsstunden im Yoga, Methoden und Techniken auf die Resilienzfaktoren auszurichten mit dem Ziel, Wandlungsprozesse bei unseren Kursteilnehmenden zu stärken.

Im Workshop erleben die Teilnehmer*innen die Durchführung von zwei Yogazyklen mit bereits erprobten Verfahren und Übungen, sodass sie praxisnahe Methoden, Anregungen und Tipps für den Einsatz im eigenen Unterricht mitnehmen können. Ein Handout über den Resilienzzyklus, Yogazyklen und weitere aktivierende Übungen werden bereitgestellt.

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
WISSENSCHAFT
UND GESUNDHEIT

Die Fortbildung wird gefördert vom Ministerium
für Wissenschaft und Gesundheit

Online-Anmelden unter www.vhs-rlp.de