

Kurs - Info

Yoga

Herzlich willkommen im Evangelischen Krankenhaus. Sie haben eine Veranstaltung gebucht, die wir als dem Evangelischen Krankenhaus und den Evangelischen Kliniken Rheinland angeschlossenen Abteilungen gemeinsam mit Ihrem Kursreferenten und in Abstimmung mit vielen weiteren Mitarbeitern des Krankenhauses vorbereitet und organisiert haben.

Damit Sie von Beginn an wissen, welche Themen Sie in diesem Kurs/Workshop erwarten, haben wir diese Information und eine Programm-Vorschau vorbereitet. Um Ihre individuellen Erwartungen berücksichtigen zu können, bitten wir Sie am Ende dieser 1. Stunde darum, den beigefügten Erwartungshaltungsbogen auszufüllen und Ihrem Kursleiter zu geben.

Wirksamkeit

Durch die Körperstellungen gewinnt unser Körper an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Die bewusste Atmung lehrt uns unsere Energie zu aktivieren und durch Entspannung werden wir ausgeglichener und ruhiger.

Ziele

- -Mehr Beweglichkeit, Dehnbarkeit, Kraft und Energie für den Körper.
- Entspannungsfähigkeit von Körper und Geist, um eine optimale Balance zwischen An- und Entspannung zu erlangen
- Mit Stresssituationen besser umgehen lernen.
- Aus Gründen der Nachhaltigkeit erfolgt nach Möglichkeit eine Fortführung im Anschluss an die letzte Stunde.

Inhalte

- Ausdauer, Kraft, Dehnfähigkeit, Koordination
- Belastungsdosierung und Belastungsanpassung
- aktive systematische Selbstentspannung
- Tiefenentspannung
- Integration des Erlernten in das Alltagsleben (z. B. die tiefe Atmung)
- Stärkung persönlicher Ressourcen

Programm/Methodik

Jede Stunde

Beginn: Stille: Liegen in der Entspannungshaltung in Rückenlage, Entspannung nach Jacobsen, Abgrenzen vom Alltag, Körper- und Atemwahrnehmung, Bauchatmung und vollständige Yogaatmung

Hauptteil: Spezielle Atemübungen im Sitz, Programm mit verschiedenen Asanas (Körperübungen), Dehnung und Stärkung der Muskulatur, zwischendurch immer wieder Entspannung

Schlussteil: Entspannung nach Jacobsen in Rückenlage, Tiefenentspannung, Rückkehr in den Alltag

1.Stunde:

Begrüßung, Vorstellungsrunde/Organisatorisches/Einführung/Befinden, Kursüberblick, Erste Übungen zur Körperwahrnehmung und zum Kennenlernen der verschiedenen Atemräume, Beweglichmachung des Körpers (Asanas), Progressive Muskelentspannung und Tiefenentspannung

12. Stunde:

Auf Wunsch Wiederholung von bestimmten Übungen, Auswertung und Kursbeurteilung, Abschlussrunde.

Themenschwerpunkte des Kurses

- Beweglichmachung der kleinen/großen Gelenke, Beweglichmachung der Wirbelsäule
- Wirbelsäulenstreckung/Haltungsschulung
- Muskelstärkende Übungen, Muskeldehnende Übungen, Drehungen, Umkehrhaltungen
- Gleichgewichtsschulung, Atemübungen, Konzentrationsübungen,
- Entspannungstechniken

Literatur

- „Das große illustrierte Yogabuch“ von Swami Vishnudevananda, Aurum-Verlag
- „Yoga“ vom Sivananda Yoga Zentrum, Mangalam Books
- Yoga Asana Tafel

Infomaterial für die Teilnehmer/innen:

- Sonnengruß
- Kleiner Bewegungsablauf für die Wirbelsäule
- Infobroschüren Themen Bewegung, Rücken, Ernährung, Stressmanagement, Diabetes, Richtig Trainieren

Unser Selbstverständnis als Gesundheitszentrum

Als ganzheitlich orientiertes Gesundheitszentrum sind wir davon überzeugt, dass die eigene Aktivität eine wesentliche Voraussetzung für den Erhalt bzw. Verbesserung der Gesundheit ist. Um den gesundheitsschädlichen Nebeneffekten einer technisierten und automatisierten Umwelt zu begegnen, bedarf es neben einer „psychosozialen Gesundheit“ der richtigen Ernährung, optimaler Bewegungsreize, Phasen der Entspannung und ein alles durchdringendes Bewusstsein für die unsere Gesundheit wesentlich beeinflussenden Faktoren. Darüber hinaus spielt in unserem Krankenhaus auch der Umweltschutz eine konkrete Rolle

Neben den im Veranstaltungstitel und Programmheft ausgewiesenen Zielen möchten wir mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen, Sie für die genannten Werte zu sensibilisieren - denn für Ihre Gesundheit und/oder die Ihres Kindes können Sie selbst am meisten bewirken.

Weitere Informationen enthält unser Programmheft, unsere Homepage oder erhalten Sie im Verlauf dieser Veranstaltung. Für detaillierte Fragen stehen Ihnen die Kursleiter/innen oder Mitarbeiter der Geschäftsstelle gerne zur Verfügung.