

**Fortbildung der DRK Lehrbeauftragten Yoga der DRK Gesundheitsprogramme,
22.-24.10.2021 im Hotel Sylter Hof, Berlin**



Programm

Thema: Affirmationen, Mudra und die Liebe zu dir Selbst

Zeit	Thema
22.10.2021	Freitag GS / Esh Loh
Ab 11:30 Uhr	Mittagsimbiss im Hotel
12:00 – 13:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Offizieller Beginn der Fortbildung • Neues aus dem GS • Neues von den Lehrbeauftragten • Aktuelles
13:00 – 14:30 Uhr	Referent Esh Loh Begrüßung & Kennenlernen Theoretische Einführung zum Thema Wahrnehmung & Funktion des Geistes
14:30 – 14:45 Uhr	Kaffeepause
14:45 – 18:00 Uhr	Hatha Yoga Asanapraxis mit Affirmationen Tiefenentspannung mit Yoga Piano Feedbackrunde
Ab 18:30 Uhr	Abendessen

23.10.2021	Samstag	Esh Loh
09:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung Einstimmung & Reflexion Theoretische Einführung zum Thema Affirmationen und Wahrnehmung	
10:30 – 10:45 Uhr	Pause	
10:45 – 12:40 Uhr	Yoga Asanapraxis mit Affirmationen Tiefenentspannung mit Yoga Piano	
12:30 – 14:00 Uhr	Mittagessen und Pause	
14:00 – 15:30 Uhr	Theorie des Mudra & deren praktischen Einsatz in der Yoga Praxis	
15.30 – 15:45 Uhr	Pause	
15:45 – 17:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Yoga Piano regenerative Yoga Praxis • Fragen, Abschluss, Ausblick 	
18:00 Uhr	Abendessen	
24.10.2021	Sonntag	GS
09:00 – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Nachbereitung des externen Inputs • Zukünftige Fortbildungsthemen/Referenten 	
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffee und Teepause / Check out	
10:45 – 12:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Offene Themen • Auswertung der Fortbildung 	
12:30 Uhr	Mittagessen im Hotel und Abreise	

DRK Generalsekretariat

T44

Tagungsleitung:

DRK Generalsekretariat
Stefanie Roth
Markus Breit
Tel.: 030 - 85 404 233
E-Mail: s.roth@drk.de
m.breit@drk.de

Tagungsort:

Hotel Sylter Hof
Kurfürstenstraße 116
10787 Berlin
030 21200

Tagungsassistenz GS:

Andrea Henkelmann- DRK Generalsekretariat
Tel. 030 - 85 404 262
E-Mail: A.Henkelmann@drk.de