

**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
<b>22.10.2021</b>	<b>Freitag</b> <span style="float: right;"><b>GS / Esh Loh</b></span>
Ab 11:30 Uhr	Mittagsimbiss im Hotel
12:00 – 13:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offizieller Beginn der Fortbildung</li> <li>• Neues aus dem GS</li> <li>• Neues von den Lehrbeauftragten</li> <li>• Aktuelles</li> </ul>
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

<b>23.10.2021</b>	<b>Samstag</b>	<b>Esh Loh</b>
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"> <li>• Yoga Piano regenerative Yoga Praxis</li> <li>• Fragen, Abschluss, Ausblick</li> </ul>	
18:00 Uhr	Abendessen	
<b>24.10.2021</b>	<b>Sonntag</b>	<b>GS</b>
09:00 – 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nachbereitung des externen Inputs</li> <li>• Zukünftige Fortbildungsthemen/Referenten</li> </ul>	
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffee und Teepause / Check out	
10:45 – 12:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offene Themen</li> <li>• Auswertung der Fortbildung</li> </ul>	
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](mailto:s.roth@drk.de)  
[m.breit@drk.de](mailto: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](mailto:A.Henkelmann@drk.de)