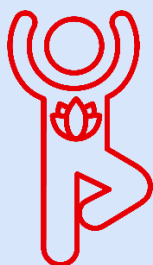


# Fortbildung DRK Gesundheitsprogramm Yoga

Datum: 18.11. – 20.11.2022

Veranstaltungsort: Relaxa Hotel Stuttgarter Hof, Berlin



## Programm

### Freitag, 18.11.2022

Ab 11:30 Uhr	Mittagsimbiss im Hotel	
12:00 – 13 Uhr	Offizieller Beginn der Veranstaltung <ul style="list-style-type: none"><li>• Neues aus dem GS</li><li>• Neues von den LBs</li><li>• Organisatorisches</li></ul>	Stefanie Roth
13:00 – 14:30 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen Theoretische Einführung zum Thema Wahrnehmung & Funktion des Geistes	Esh Loh
14:30 – 14:45 Uhr	Kaffeepause	
14:45 – 18 Uhr	Hatha Yoga Asanapraxis mit Affirmationen Tiefenentspannung mit Live Piano Feedbackrunde	Esh Loh
Ab 18:30 Uhr	Abendessen	

## Samstag, 19.11.2022

9:00 – 10:30 Uhr	Begrüßung Einstimmung und Reflexion Theoretische Einführung zum Thema Affirmationen und Wahrnehmung	Esh Loh
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffeepause	
10:45 – 12:45 Uhr	Yoga Asanapraxis mit Affirmationen Tiefenentspannung mit Live Piano	Esh Loh
12:45 – 14:00 Uhr	Mittagessen und Pause	
14:00 – 15:30 Uhr	Theorie des Mudra und Einsatz in der Asanapraxis	Esh Loh
15:30 – 15:45 Uhr	Kaffeepause	
15:45 – 17:30 Uhr	Regenerative Praxis mit Live Piano Fragen, Abschluss, Ausblick	Esh Loh
Ab 18:00 Uhr	Abendessen	

## Sonntag, 20.11.2022

9:00 – 10:30 Uhr	Auswertung der Veranstaltung, Feedback	Stefanie Roth
10:30 – 10:45 Uhr	Kaffeepause	
10:45 – 12:00 Uhr	Zeit für Fragen, Ende der Veranstaltung	Stefanie Roth
Ab 12:00 Uhr	Abschließendes Mittagessen	

### Veranstalter

DRK-Wohlfahrt  
Team 44  
Themengebiet: Gesundheitsprogramme

### Ansprechpartnerin

Stefanie Roth  
Referentin Gesundheitsprogramme  
s.roth@drk.de, +493085404227