

Fortbildung

02.02.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Mindful Yoga im Palliative Care©

Yoga als Begleitung am Lebensende

Was kann Yoga in der Palliativ Care bieten? Als ganzheitlicher Ansatz steht der Mensch im Mittelpunkt und nicht die Erkrankung. "Mindful Yoga in der Palliative Care©" beinhaltet eine patientenzentrierte Ausrichtung des Wohlbefindens mit den Zielen einer Linderung von Symptomen, Schmerzen, körperlichen Beeinträchtigungen und psychischem Stress. Eine gründliche Einschätzung hinsichtlich des Zustandes der Patient*innen wird für eine maßgeschneiderte Yogaeinheit sichergestellt, um die persönliche Gesundheitsverfassung zu unterstützen und unter einer kenntnisreichen Anleitung zu praktizieren. Die Praktiken sind an die besonderen Umstände im Palliativbereich und an die körperliche Leistungsfähigkeit der Patient*innen angepasst.

Inhalte

- Theoretische Einführung zu Yoga und Philosophie
- Sanfte und modifizierte Yogaübungen (Asanas)
- Regulierende Atemtechniken
- Ausgleichende, beruhigende Handhaltungen (Mudra)
- Meditative Sequenz
- Reflexion des Geschehens

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung ...

- kennen Sie "Mindful Yoga in der Palliative Care©" basierend auf Mitgefühl und Sanftheit.
- begegnen Sie durch eine ganzheitliche Yogaerfahrung der Krankheit und dem Tod neu.
- erfahren Sie Emotionsregulation durch bewusste Achtsamkeitsübungen.
- haben Sie unterstützende Yogaübungen im Palliativalltag angewendet.

Zielgruppe

Mitarbeiter*innen in ambulanten Pflegediensten, voll-/teilstationären Pflegeeinrichtungen, stationären Hospizen, ambulanten Hospizdiensten, SAPV-Team, Akut-/Rehabilitationskliniken sowie in der Eingliederungs-/Behindertenhilfe

Referent*in

Natalie Stenzel, staatlich geprüfte Betriebswirtin mit Schwerpunkt Internationaler Tourismus, IHK-geprüfte Ausbilderin, zertifizierte Yogalehrerin, Svastha Yoga Therapist, Yoga Nidra Lehrerin, Yogabasierte Traumatherapie, Hospizbegleiterin, Fachautorin, Gründerin von Yoga kennt keine Demenz®

Ort

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten

185,00 € inklusive e-Skripte, Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:

Termin:

02.02.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156 236)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:

P20926