

Fortbildung

12.10.2026 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

Wohlbefinden in Schultern, Nacken, Rücken mit Yoga

Unsere Gewohnheiten sind der Gesundheit nicht immer zuträglich. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen können zu Verspannungen und Schmerzen im Rumpf führen und der Stress einem im Nacken sitzen. Mit Yoga-Übungen lässt sich gegensteuern und an Stärke und guter Haltung gewinnen.

"Es war sehr wohltuend, sich einen ganzen Nachmittag Zeit für mich und meinen Körper zu nehmen. Es ist toll, dass der Caritasverband so etwas anbietet." ~ Birgit Körner

Ziele

- Sie lernen die Wirksamkeit des Yoga in Theorie und Praxis kennen.
- Sie nehmen hilfreiche Übungen mit, die Sie widerstandsfähig machen gegenüber den Belastungen im Alltag.
- Sie können Ihre Ressourcen bewusster einsetzen.

Inhalt und Ablauf

Wir beschäftigen uns mit Erkenntnissen aus der Forschung und beantworten die Frage danach warum Yoga bei Rücken-, Nacken- und Schulterbeschwerden eingesetzt werden sollte. Sie lernen Übungen mit denen Sie Haltung und Wirbelsäulengesundheit durch Stärkung und Dehnen verbessern. Zudem befassen wir uns damit wie Verspannungen gelindert und an Flexibilität gewonnen werden kann. Durch Achtsamkeit und bewusstes Atmen bauen wir Stress ab und finden zu mentaler Klarheit. Auch wird Ihre Konzentration und Ihr Körperbewusstsein gefördert.

Kontext

Unsere Gewohnheiten sind der Gesundheit nicht immer zuträglich. Bewegungsmangel, Fehlhaltungen, einseitige Belastungen können zu Verspannungen und Schmerzen im Rumpf führen und der Stress einem im Nacken sitzen. Mit Yoga-Übungen lässt sich gegensteuern und an Stärke und guter Haltung gewinnen. Yogaübungen (Asanas) sind ideal, um Spannungen abzubauen und Flexibilität und Kraft im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich zu verbessern. Die sanften Bewegungen und die bewusste Atmung führen nicht nur zu körperlichem Wohlbefinden, sondern auch zu mentaler Entspannung. Es gibt wissenschaftliche Belege, dass regelmäßige Yoga-Praxis Schmerzen lindern und langfristig die Körperhaltung verbessern kann.

Hinweis

Dieser Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbandes für Stuttgart e.V.

Bitte mitbringen: bequeme Sport-Kleidung und eine Matte

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen.

BQ für 07 / 09 / 10 / 18 / 20 / 21 / 39 / 42 / 44

Termin:

12.10.2026 13:30 Uhr - 17:00 Uhr

Referent(inn)en:

Natalija David (Hatha- und Kundalini-Yogalehrerin (AYA zertifiziert))

Ansprechpartner:

Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Elke Großhellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

040/2026BQ