

## Yoga für den Büroalltag

### Zielgruppe

Fachkräfte bei Betreuungsbehörden und  
Betreuungsvereinen, Berufsbetreuerinnen und  
Berufsbetreuer, Fachkräfte in der Eingliederungshilfe und in  
der Sozialhilfe bei den örtlichen Trägern

### Ziele und Inhalte

Der Arbeitsalltag wird immer fordernder: Informationsflut,  
Digitalisierung, ständige Erreichbarkeit und der  
Drang/Wunsch möglichst viele Dinge gleichzeitig zu  
erledigen, tragen zu erhöhter Leistungsanforderung bei. Bei  
langer konzentrierter Arbeit im Sitzen neigen viele Menschen  
zu einer starren Haltung, mit hochgezogenen Schultern,  
vorgebeugtem Rundrücken und verspannter Rücken- und  
Nackelmuskulatur.

Nach Stunden in dieser einseitigen Arbeitshaltung fühlt sich  
der Körper bleischwer, steif oder wie eingerostet an. Wir sind  
angespannt, fühlen uns erschöpft oder können nicht mehr  
klar denken.

Der Rücken, als Zentrum des Bewegungsapparates leidet  
darunter besonders stark. Dem Rücken fehlt der Ausgleich,  
wenn wir jeden Tag dieselben Haltungen auf dem Bürostuhl  
einnehmen.

Wer lange sitzen muss, sollte mit einer Kombination aus  
körperschonenden Sitzweisen, gezielten Ausgleichsübungen,  
kurzen Pausen und Abwechseln zwischen Sitzen, Stehen und  
Gehen gegensteuern.

Im Workshop lernen Sie auf einfache, unkomplizierte Weise  
die Sitzbelastung zu minimieren, Beweglichkeit und Haltung  
zu verbessern.

Mit Übungen,

- die den Rücken entlasten und helfen, langes und häufiges  
Sitzen gut zu überstehen,
- für einen beweglichen Nacken und lockere Schultern,
- zur schnellen Entspannung,

### Veranstaltungsnummer:

24-2-BtR76-3x

### Zeit und Ort:

18.10.2024

Online-Seminar

### Preis:

25,00 €

### Referent/in:

Marion Schellenberg, Gechingen

### Fachliche Auskünfte:

Nicole Wolf

Tel. 0711 6375-302

### Organisatorische Auskünfte:

Tel. 0711 6375-610

Mo-Do 9:30-12, 13-15:30 Uhr

Fr 9:30-12 Uhr

- für mehr Energie und eine bessere Konzentration.  
Ziel des Workshops ist es, die eigenen „schlechten“ Sitzgewohnheiten zu erkennen, Fehlbelastungen durch Dauersitzen zu vermeiden und der einseitigen Sitzhaltung bewusst entgegenzuwirken. Für den Workshop sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich. Alle Übungen können leicht in den Arbeitsalltag integriert werden.

### **Hinweise**

Das Online-Seminar wird mit dem Videokonferenzsystem Zoom durchgeführt, welches die Präsentation von Inhalten, die Interaktion per Audio, Dokumentenerstellung, Video und Austausch auch in Gruppenräumen zulässt. Die Fortbildung nutzt einen Wechsel von Inputs und Teilnehmendenaktivitäten wie Chatfragen und Chatkommentaren.

Technische Voraussetzungen:

Netbook/Tablet, stabile Internetverbindung, Kamera und Mikrofon.

Ein Headset oder Kopfhörer sind vorteilhaft, um störende Rückkopplungseffekte zu vermeiden. Die Teilnahme am Zoom-Meeting ist über den Browser oder die Zoom-App möglich. Die Verbindung zum Online-Seminar erfolgt über einen Teilnahmelink, der vorab per E-Mail von der Referentin an die Teilnehmenden gesendet wird.

Datenschutz:

Das Videokonferenzsystem Zoom wird über den Account der Referentin genutzt. Während der Veranstaltung wird es keine Mitschnitte von Ton oder Bild geben.

Die Datenschutzhinweise finden Sie auf der Startseite der KVJS Fortbildung unter der Rubrik "KVJS-Datenschutzhinweise-Zoom".

Mit Ihrer Anmeldung stimmen Sie der Nutzung von Zoom als Videokonferenzsystem zu.

Veranstaltungszeiten:  
09:00 bis 12:00 Uhr