

# YOGA-Lehrer\*in Fortbildung für Menschen mit Behinderung



 <b>Sa+So</b>	Am Samstag, 31. Mai 2025 und Sonntag, 01. Juni 2025
	10.00- 16.30Uhr
	Lebenshilfe Hamburg Stresemannstraße 163 22769 Hamburg
Anmeldung	0176 55 69 65 62 <a href="mailto:isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de">isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de</a>

# Fortbildung für Menschen mit Behinderung, die Yoga unterrichten möchten.

Yoga kommt aus Indien.

Yoga sind Übungen für den Körper.

Die Übungen machen dich fit und beweglich.

Du kannst dich dabei gut entspannen.

In der Fortbildung lernst du etwas zu ...

... den Wurzeln des Yogas

... dem Atem im Yoga

... dem Körper im Yoga

... dem Geist im Yoga

Nach dieser Fortbildung bist du Yoga-Lehrer\*in.

Du lernst, wie du anderen Leuten Yoga beibringen kannst.

Hast du Lust darauf?

Dann melde dich bitte bis zum **02. Mai 2025** an:

Isabella Schmidt:

0176 55 69 65 62

[isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de](mailto:isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de)