LB-YOCO-22-01

Yoga bei Post- oder Long-COVID | 15 FP

Im Rahmen der Covid Nachsorge sind viele Funktionskreise betroffen.

Es kann zu schweren gesundheitlichen Langzeitfolgen kommen.

Gerade Yoga bietet die Regeneration auf allen Ebenen.

In diesem Kurs lernen Sie gezielte Asanas und Übungen aus dem Pranayama kennen, die einen Einfluß auf die entsprechenden Symptomatiken haben.

Folgende Funktionskreise können durch Yoga unmittelbar beeinfluss und trainiert werden:

- Atemmuskulatur, eingeschränkte Lungenfuktion
- Kraft und Ausdauer
- Depressionen und fortbestehenden Ängste
- Unterstützung spezifischer Ziele in der physio- und psychotherapeutischen Behandlung
- Konzentrations- und Merkfähigkeit

Leitung	Lehrteam Akademie Hockenholz
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	15.03.2022
Ende	16.03.2022
Kurszeiten	Di. 15.03. von 09:00 bis 17:00 Uhr Mi. 16.03. von 09:00 bis 14:00 Uhr
Kursort	Martin-Luther-Straße 69, 71636 Ludwigsburg
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer
Fortbildungspunkte	15