

●**Beschreibung des Kursinhaltes:** (Dies ist nur ein Beispieltext. Achte bitte darauf, dass deine Angaben, wie z. B. Laufzeit des Kurses, richtig sind.) In diesem X-wöchigen Hatha Yoga Kurs für Anfänger oder Wiedereinsteiger mit dem Schwerpunkt "Entspannung" lernen die Teilnehmer verschiedene Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken, um die Körperwahrnehmung zu verbessern, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfreude zu entwickeln. Außerdem werden auch Informationen über die Stressvermeidung und Stressbewältigung vermittelt.

●**Beschreibung der Zielgruppe:** Versicherte mit Stressbelastungen, die ein Verfahren zur gezielten Dämpfung der schweren Stressreaktion erlernen und über dessen regelmäßige Anwendung zu vegetativ wirksamer Erholung und Regeneration finden möchten. (Für die Kinder ist ein extra Kinder Yoga Kurs bei der ZPP einzureichen. Sie können nicht am Anfänger Kurs für Erwachsene teilnehmen!) Für Versicherte mit schweren

behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen sind die Maßnahmen kontraindiziert.

●**Ziel der Maßnahme:** Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an. Die zu erlernende Entspannungsreaktion stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe eines Entspannungstrainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisieren.

●**Inhalt der Maßnahme:** Informationsvermittlung über Verhalten zur Stressvermeidung; bedarfsgerechte Schulung des Bewegungsverhaltens und der Körperwahrnehmung; Übungen zur Verbesserung von Entspannungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Koordination; Förderung der Motivation zu mehr Bewegung und Entspannung im Alltag etc.

●**Methoden zur Umsetzung der Ziele und Inhalte:** Verhaltensorientierte Gruppenberatung mit Erläuterung der psychophysischen Wirkzusammenhänge von Stress und Entspannung, Einübung des Entspannungsverfahrens sowie Anleitung für Übungen - außerhalb der Trainingssitzungen, um einen Transfer in den Alltag zu gewährleisten.

●**Gruppengröße:** Es werden Gruppen zwischen 6-15 Personen anerkannt

●**Kompaktangebot:** Hier ist zu definieren, ob der Kurs über mehrere Wochen läuft oder ob es z.B. ein Kompaktseminar ist. Falls der Kurs über mehrere Wochen läuft, bitte nein wählen.

●**Qualifikation des Kursleiters:** Hier können alle Qualifikationen des Kursleiters genannt werden. Die genannten Qualifikationen müssen nicht durch Zertifikate nachgewiesen werden, sondern es müssen nur die Zeugnisse eingereicht werden, die für die Anerkennung des entsprechenden Yogakurses nötig sind.

●**Webbasiertes Angebot:** Wird der Kurs im Internet beworben oder nicht? Ja/nein angeben

●**Erfolgskontrolle durch den Anbieter:** Wird eine Erfolgskontrolle nachgehalten? Nein angeben

●**Nachbetreuung:** Gibt es eine Nachbetreuung der Teilnehmer? Z.B. am Telefon oder an einem Wiederholungstag? Nein angeben