

# Yoga für den Rücken

## Asanas zur integrativen Anwendung in der Gymnastik und Rückenschule

DGYMBFortbildung

in Kooperation mit  
Sächsischer Volkshochschulverband (SW) e. V.

Leitung

**Christiane Jaschiniok**  
Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin  
Yogalehrerin (BDY / EYU)

Inhalte

- ◆ Einführung: Herkunft und Entwicklung des Yoga und seine philosophischen Hintergründe
- ◆ Prinzipien der Haltungen
- ◆ Asanapraxis „Atmung und Bewegung“
- ◆ Asanabeispiele für den Rücken
- ◆ Ausrichtung des Körpers
- ◆ Bewegungsreihen im Yoga
- ◆ Verbindung „Gymnastik und Yoga“
- ◆ Yoga als Rückenschule
- ◆ Entspannung

Zeit

9. Juni 2012 von 9.30 - 17.30 Uhr / 9 UE  
10. Juni 2012 von 9.00 - 15.00 Uhr / 6 UE

Ort

**Volkshochschule Dresden**  
Schilfweg 3 in 01237 Dresden (Seidnitz)

Teilnahme

Teilnahmeberechtigt sind staatlich geprüfte Gymnastiklehrer/-innen, Schüler/-innen der Berufsfachschulen für Gymnastik, Kursleiter/-innen der sächsischen Volkshochschulen (SVV e. V.) sowie andere anerkannte Bewegungs- und Gesundheitsfachberufe. Die Teilnahmeplätze sind begrenzt.

Anmeldung

Ihre schriftliche Anmeldung senden Sie bitte an die  
**DGYMB Geschäftsstelle**  
Wasserschieder Straße 1  
55765 Birkenfeld / Nahe.

Kosten

DGYMB-Mitglieder.....150,00 €  
VHS-Kursleiter/-innen.....150,00 €  
Schüler/-innen (SEM und SGM)..... 95,00 €  
Nichtmitglieder.....220,00 €

Die Teilnahmekosten sind bis 25. Mai 2012 auf das Konto des Deutschen Gymnastikbundes 4707142, Volksbank Hunsrück-Nahe eG, BLZ 560 614 72 unter dem Kennwort „Yoga“ einzuzahlen. Bei Anmeldung und Zahlung bis 27. April 2012 erhalten Sie einen Frühbucherrabatt von 10 % auf die Teilnahmekosten.

Anerkennung

Die Fortbildung ist mit 15 Unterrichtseinheiten (UE) zur Verlängerung der KdR-Rückenschullizenz anerkannt.

Anmeldeschluss

25. Mai 2012 (27. April 2012 für Frühbucher).

Weitere Hinweise siehe nächste Seite ...

## Anmeldung

Dresden

9. und 10. Juni 2012

## Yoga für den Rücken

Vor- und Zuname

Straße/Nr.

PLZ/Wohnort

Telefon u. E-Mail

Kursleiter/-in an der VHS in

DGYMB-Mitgliedsnummer

Berufsbezeichnung

Nichtmitglieder weisen bitte ihren staatlichen Abschluss (Zeugnis kopie beifügen) nach.

Zurzeit in Ausbildung an der Berufsfachschule für Gymnastik in

Hiermit melde ich mich verbindlich zur DGYMBFortbildung „Yoga für den Rücken“ am 9./10. Juni 2012 in Dresden an. Den Kostenbeitrag von ..... € überweise ich bis 27. April (Frühbucherrabatt) bzw. 25. Mai 2012 auf das Konto des Deutschen Gymnastikbundes: 4707142, Volksbank Hunsrück-Nahe eG, BLZ 560 614 72. Kennwort: Yoga

Ort/Datum

Unterschrift

Anmeldeformular bitte ausdrucken, ausfüllen und per Post an den DGYMB senden oder faxen (0 67 82) 98 86 94.

## ***Hinweise zu Teilnahme und Anmeldung***

### *Anmelde- und Zahlungsbestätigung*

Anmeldungen werden nach Zahlungseingang der Teilnahme-  
kosten und nach dem Anmeldeschluss schriftlich bestätigt.

### *Abmeldungen*

Rücktritt von der Anmeldung ist nur bis zum Anmeldeschluss  
möglich und muss schriftlich erfolgen. Bereits gezahlte Teil-  
nahmekosten werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von  
30,00 € zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung ist keine  
Rückerstattung der Teilnahmekosten mehr möglich.

### *Absage der Fortbildung*

Liegen bei Anmeldeschluss nicht genügend Anmeldungen vor,  
hat der Veranstalter das Recht, die Fortbildung abzusagen.  
Bereits gezahlte Teilnahmekosten werden selbstverständlich  
zurückerstattet.

### *Mitbringsel*

Decke, kleines Kissen, Handtuch, Wollsocken, Gymnastik-  
kleidung; Sportschuhe, Stift und Papier für Notizen; Tages-  
verpflegung.

### *Hotelempfehlung in Dresden*

HOTEL AN DER RENNBAHN, Winterbergstraße 96, Telefon (03 51)  
21 25-00; PENSION REICHE, Altreich 21, Telefon (03 51) 27 04  
83-0; HOTEL BELMONDO DRESDEN, Hülßestraße 1, Telefon (03 51)  
79 58 99-0; HOTEL SMETANA, Schlüterstraße 25, Telefon (03 51)  
2 56 08-0.

### *Anreise*

Wegbeschreibungen zum Veranstaltungsort werden mit der An-  
meldebestätigung versandt.

### *Organisatorische Leitung*

## **DGYMBPresse & Projekte**

Feckweilerbruch 28 55765 Birkenfeld/Nahe  
Telefon (0 67 82) 98 10 80 Telefax (0 67 82) 98 10 82  
dgymb.presse.und.projekte@t-online.de

## DGYMBFortbildung

# Yoga für den Rücken

Asanas zur integrativen Anwendung in der  
Gymnastik und Rückenschule

Dresden

9. und 10. Juni 2012

## Berufsverband

staatlich geprüfter Gymnastiklehrerinnen und -lehrer  
DEUTSCHER GYMNASTIKBUND DGYMB e. V.

in Kooperation mit

Sächsischer Volkshochschulverband e. V.