

## Yoga für den Büroalltag

### Zielgruppe

Fachkräfte bei Betreuungsbehörden und  
Betreuungsvereinen, Berufsbetreuerinnen und  
Berufsbetreuer, Fachkräfte der Träger der  
Eingliederungshilfe, Fachkräfte der örtlichen Sozialhilfeträger

### 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 Nackenmuskulatur. 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 Abwechslern 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,
- für mehr Energie und eine bessere Konzentration.

### Veranstaltungsnummer:

25-2-BtR94-2x

### Zeit und Ort:

04.07.2025

Online-Seminar

### Preis:

30,00 €

### 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

Ziel des Workshops ist es, die eigenen „schlechten“ Sitzgewohnheiten zu erkennen, Fehlbelastungen durch Dauersitzen zu vermeiden und der einseitigen Sitzhaltung bewusst entgegenzuwirken. Alle Übungen können leicht in den Arbeitsalltag integriert werden.

Für den Workshop sind keine besonderen Voraussetzungen erforderlich.

### **Hinweise**

Die Online-Veranstaltung wird mit der Software Zoom durchgeführt.

Veranstaltungszeiten:  
09:00 Uhr bis 12:00 Uhr