

Ablauf & Überblick

Freitag

- Ankommen, Kennenlernen, erste Yogapraxis
- Einführung: Was ist Yoga und wie kann es wirken?
- Abend: Yoga Nidra

Samstag

- Morgenpraxis & Theorie: Yoga und Diabetes
- Achtsames Gehen im Freien
- Praxis & Austausch
- Abend: Erfahrungsaustausch & Klangreise

Sonntag

- Morgenpraxis
- Workshop: Ihre persönliche Yogapraxis
- Abschlussrunde & gemeinsames Mittagessen

Teilnahmegebühr

2 Übernachtungen 270,00 € / pro Person inkl. Vollpension



Genau dafür.

Yoga bewegt Körper und Geist und kann Menschen mit Diabetes im Alltag vielfältig unterstützen. Neben der Förderung von Beweglichkeit und Stabilität wirkt Yoga regulierend auf Stress, Stimmung und innere Balance. Diese Faktoren spielen eine wichtige Rolle im Umgang mit Blutzucker, Belastbarkeit und Lebensqualität.

Begleitend messen wir Blutdruck, Blutzucker und Herzfrequenz, um die Wirkung der Yoga-Praxis gemeinsam zu beobachten.

Seminarleitung:

Anja Orttmann-Heuser | Apothekerin, Heilpraktikerin, Yogalehrerin, Yogatherapie

Sina Wenzel | Fachärztin für Innere Medizin, Diabetologin (DDG), Adiposilogin, Yogalehrerin und Yogatherapeutin

Veranstalter:

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V.
Lönsweg 9, 32479 Hille
Tel. 05703 / 515 58 35
info@diabetes-bewegung.de



Auch ohne Vorerfahrung geeignet

Yoga bei Diabetes

Ein Wochenendseminar für Bewegung, Selbstregulation und mehr Sicherheit im Alltag.



4.-6. Dezember 2026
Sportschule Hennef

Was erwartet Sie?



Sanfte, angepasste Yoga- und Atemübungen



Verständliche Theorie:
Wie wirkt Yoga bei Diabetes?
Worauf ist zu achten?



Austausch in der Gruppe und
Raum für persönliche Fragen



Angebote zur
Entspannung, wie
Yoga Nidra und
Klangreise



Was Sie mit nach
Hause nehmen:
Handouts, Videos und
alltagstaugliche Übungen

“

*Neue Bewegung
entdecken.
Zur Ruhe finden.
Wieder in die eigene
Kraft kommen.*

Wissenschaftlich begleitet.
Praktisch erlebbar.
Alltagstauglich.



Für wen?



Menschen mit Diabetes
**Keine Vorkenntnisse
erforderlich.**

Termin & Ort



04. - 06. Dezember 2026
Sportschule Hennef
Sövenner Straße 60
53773 Hennef

Information



Details zum Programm,
Informationen und zum
Anmeldeformular via Link



Plätze
begrenzt!

