

Informationen

Seminarort:

Die Sportschule Hennef ist ein bewährter Tagungsort für unsere Seminare.

Auf einer Fläche von rund 60 Hektar befinden sich neben hochwertigen Sportstätten auch moderne Tagungsräume und ein eigenes Hotel. Es stehen für unsere Seminarteilnehmer helle Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage) mit eigenem Badezimmer zur Verfügung. Die hauseigene Gastronomie bietet frische, ausgewogene Küche mit regionalem Akzenten. So ist auch für das leibliche Wohl unserer Teilnehmer bestens gesorgt.

Verpflegung:

Vegetarische Vollwertkost, frisches Obst, stärkende Snacks und verschiedene Getränke.

Sonderwünsche in Bezug auf Allergien oder Unverträglichkeiten sowie spezielle Ernährungsgewohnheiten können gegen Aufpreis problemlos berücksichtigt werden.

Hinweise:

Das Seminarhaus ist ein rauchfreies Retreatzentrum und gestattet auch nicht das Mitbringen von Tieren.

Preis:

330 € / Person im Einzelzimmer inkl. Vollpension.

Seminarleiterinnen:

Birgit Lenarz: Heilpraktikerin, Yogalehrerin und Yogatherapie-Dozentin

Anja Orttmann-Heuser: Apothekerin, Heilpraktikerin Ayurveda-Medizin & Yogatherapie, Yogalehrerin

Sina Wenzel: Diabetologin, Yogalehrerin und Adiposilogin

Bei Fragen oder individuellem Klärungsbedarf wenden Sie sich bitte an die Seminarleiterinnen: info@diabetes-bewegung.de

Sponsoring:

Wir bedanken uns bei allen Sponsoren! Eine Nennung der Sponsoren erfolgt auf unserer Homepage unter www.diabetes-bewegung.de/ueber-uns/unsere-spender-und-sponsoren-1.

Anfahrt Tagungsort

Sportschule Hennef, Sövenner Str. 60, 53773 Hennef



Mit dem Zug: Der Bahnhof der Stadt Hennef ist mit dem Regional-express und der S-Bahn sehr gut erreichbar. Von dort aus gelangen Sie mit den Buslinien 516 und 525 in nur wenigen Minuten zur Sportschule.

Mit dem Auto: über die A3 am Autobahnkreuz Bonn/Siegburg auf die A560 in Richtung Altenkirchen wechseln. Bereits nach 2 Kilometern an der Ausfahrt Hennef-West abfahren und der Beschilderung „Sportschule“ folgen. An der Sportschule nutzen Sie bitte das Parkhaus (5,50 €/Tag) am Fuße der Sportschule.

Was bekommen Sie mit nach Hause

- Begleitendes Handout mit Basiswissen
- Feedbackbogen
- Alle 3 Videos der 15-Minuten Abschluss Yogapraxen

Anmeldung und Kontakt

Laden Sie sich das Anmeldeformular von unserer Homepage unter www.diabetes-bewegung.de herunter und senden sie es per Mail oder Post an:

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V.

Lönsweg 9, 32479 Hille

Tel.: 05703 5155835

E-Mail: info@diabetes-bewegung.de

www.diabetes-bewegung.de

Eine Buchungsbestätigung erhalten Sie per Mail.



Yoga für Menschen mit Diabetes

26. – 28.06.2026 in NRW





Liebe Yoga-Interessierte,

Yoga bewegt Körper und Geist – und kann weit mehr als oft bekannt. Es stärkt die innere und äußere Stabilität und entfaltet eine Vielzahl positiver Effekte bei Diabetes: von der Senkung des Blutzuckerspiegels, über Stressabbau, besserer Stimmung und kognitiver Klarheit bis hin zu einem gesteigerten körperlichen Wohlbefinden.

In diesem Seminar verbinden wir achtsamkeitsbasiertes Yoga mit fundiertem Wissen rund um das Thema Diabetes. Wir passen die Yogaübungen individuell an Ihre Bedürfnisse an, sodass Sie ganz nach Ihren Möglichkeiten üben können – egal ob Sie bereits Erfahrung mitbringen oder neu beginnen. Begleitend messen wir regelmäßig Blutdruck, Blutzucker und Herzfrequenz, um gemeinsam zu beobachten, wie sich die Yoga-Praxis auf Ihren Körper auswirkt. Im Verlauf des Wochenendes stellen wir Ihnen praxistaugliche Übungsprogramme für zu Hause zur Verfügung.

Ihr Seminarteam

Sina Wenzel
Anja Orttmann-Heuser
Birgit Lenarz



Programm

1. Yoga-Wochenende der AG Diabetes, Sport und Bewegung

Freitag, 26.06.2026

15:00 - 16:30 Uhr	Ankommen & Kennenlernen inkl. Yogapraxis und Erhebung von Ausgangsdaten
16:30 - 17:15 Uhr	Tee-Pause
17:15 - 18:15 Uhr	Theorie: Was ist Yoga – und was kann es körperlich, mental und emotional bewirken?
18:30 - 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 - 21:00 Uhr	Yoga-Nidra Entspannungseinheit

Samstag, 27.06.2026

07:30 - 08:15 Uhr	Morgenpraxis: Sanfte Bewegung & Atem für einen guten Start
08:30 - 09:30 Uhr	Frühstück
10:00 - 11:30 Uhr	Theorie: Warum und wie wirkt Yoga bei Diabetes? Worauf sollte geachtet werden? Wie kann Yoga an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden? - Bewegung, Atmung, Entspannung, Achtsamkeit - Worauf achten bei Übergewicht, Gelenkbeschwerden, Neuropathie etc.? Gruppenaustausch: „Was fällt mir leicht, was schwer?“ mit kleine Pausen und Bewegungsimpulsen
11:30 - 12:30 Uhr	Achtsames Gehen an der frischen Luft
12:30 - 15:00 Uhr	Mittagspause & Ruhezeit
15:00 - 16:30 Uhr	Theorie: Wie kann Yoga in den Alltag integriert werden?
16:30 - 17:00 Uhr	Teepause
17:00 - 18:15 Uhr	Yogapraxis und Tagesabschlussrunde: wie fühle ich mich - was nehme ich mit?
18:30 - 19:30 Uhr	Abendessen
20:00 - 21:00 Uhr	Erfahrungsaustausch (auch mit den erhobenen Daten abgleichen) und Klangreise

Sonntag, 28.06.2026

07:30 - 08:15 Uhr	Morgenpraxis: Energie & Ausrichtung für den Tag
08:30 - 09:30 Uhr	Frühstück
10:30 - 12:00 Uhr	Workshop: Was gehört in meine Yogapraxis? - Gruppenarbeit (3 Gruppen) und Vorstellen - Abschluss-Praxis: 15 min in jeder Gruppe mit Videoerstellung (nur die Lehrende wird gefilmt)
12:00 - 12:30 Uhr	Ausklang und Abschlussrunde
12:30 Uhr	Abschieds-Mittagessen