

Programm Yoga-Patientenseminar 2026

26.-28.06.26 (grober Ablauf)



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

Freitag, 26.06.2026

- Come-Together und Kennenlernen, Datenerhebung
- Yogapraxis
- Abendessen
- Entspannungseinheit

Samstag, 27.06.2026

- Sanftes Yoga vor dem Frühstück
- Gemeinsames Frühstück
- Vortrag Teil 1: Warum und wie wirkt Yoga bei Diabetes? Worauf sollte geachtet werden?
- Gemeinsames Mittagessen
- Vortrag Teil 2
- Yogapraxis
- Abendessen
- Entspannungseinheit

Sonntag, 28.06.2026

- Sanftes Yoga vor dem Frühstück
- Frühstück
- Yogapraxis für das eigenständige Üben zu Hause inkl. Skizze
- Abschlussrunde
- Mittagessen