

Stabilität durch Bewegung

WORKSHOPS UND VORTRAG

Bewegung kann stabilisieren, Ressourcen aktivieren und neue Zugänge eröffnen. Vier Angebote verbinden Wissen, Selbsterfahrung und praktische Impulse für Alltag und Beruf.

VERANSTALTUNGEN

MO
05.10.2026
12:30 Uhr

📍 St. Lukas Kirche
Regensburg
Siebenbürgenstr. 12

🕒 Dauer: 1 h

Karate-Workshop

U. Kießling, Sozialpädagogin

Im inklusiven Karate-Dojo der Diakonie erfahren die Teilnehmenden, wie Karate die körperliche und psychische Gesundheit stärken und beispielsweise Sturzprophylaxe bieten und Selbstvertrauen, Konzentration und Stressabbau fördern kann. Praktische Übungen laden ein, in ein Karate hineinzuschnuppern, das den gesundheitsfördernden Aspekt und die Freude am Tun in den Vordergrund stellt.

👥 Zielgruppe: Fachkräfte

📧 Anmeldung bis 30.09.2026 unter
lisa.roeckenwagner@ira-regensburg.de



MO
12.10.2026
13:00 Uhr

📍 Online

🕒 Dauer: 1 h

Vortrag: Depression und Bewegung

Prof. Dr. Langguth, Chefarzt Zentrale Aufnahme, Tageskliniken und Psychiatrische Institutsambulanz

Im Online-Vortrag wird erläutert, wie Sport und regelmäßige Bewegung depressive Symptome lindern können und welche biologischen Prozesse dabei eine Rolle spielen. Dabei geht es unter anderem um die Wirkung auf Botenstoffe, Stresshormone, Entzündungsprozesse und die Anpassungsfähigkeit des Gehirns. Die Teilnehmenden erhalten zudem einen verständlichen Überblick darüber, wie Bewegung als ergänzende Unterstützung bei Depressionen eingesetzt werden kann.

👥 Zielgruppe: Fachkräfte, Betroffene, Angehörige und Interessierte

[Online anmelden](#)



DI
27.10.2026
13:00 Uhr

📍 iYoga
Yorkstr. 22

🕒 Dauer: 1,5 h

Somatische Stabilisierung

C. Zitzelsberger, Psychologin und Yoga-Lehrerin

Der Workshop vermittelt Fachkräften körperorientierte Methoden zur somatischen Stabilisierung und zur Beruhigung des Nervensystems, die sie in ihrer beruflichen Praxis anwenden können. Anhand von Atem-, Wahrnehmungs- und Erdungsübungen lernen die Teilnehmenden, Anspannung frühzeitig zu erkennen und Klientinnen und Klienten gezielt bei der Selbstregulation zu unterstützen. Die Übungen werden praktisch erprobt und hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten, Grenzen und Anpassung an unterschiedliche Bedürfnisse reflektiert.

👥 Zielgruppe: Fachkräfte

📧 Anmeldung bis 30.09.2026 unter
lisa.roeckenwagner@ira-regensburg.de



DO
29.10.2026
12:00 Uhr

📍 iYoga
Yorkstr. 22

🕒 Dauer: 1,5 h

Klang und Bewegung

C. Zitzelsberger, Psychologin und Yoga-Lehrerin

Der Workshop vermittelt Fachkräften, wie Klang und Bewegung zur Stabilisierung und Ressourcenaktivierung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen eingesetzt werden können. Die Teilnehmenden lernen praktische Übungen kennen, die Körperwahrnehmung, Regulation und emotionales Wohlbefinden unterstützen, und erproben diese gemeinsam. Dabei werden auch individuelle Anpassungsmöglichkeiten, Anwendungsbereiche und Grenzen im beruflichen Alltag reflektiert.

👥 Zielgruppe: Fachkräfte

📧 Anmeldung bis 30.09.2026 unter
lisa.roeckenwagner@ira-regensburg.de

