



YOGA WEITERBILDUNG YOGA FÜR SENIOREN (30H / 40UE)

In Zusammenarbeit mit INNER FLOW YOGA Hamburg bieten wir dir ab November 2022 an zwei Wochenenden (jeweils Samstag und Sonntag) eine Weiterbildung „Yoga für Senioren“ im SUNSHINE Yogastudio in Alsfeld an.

» Wenn dir der Kontakt mit älteren Menschen Freude bereitet und dir deren Wohlergehen am Herzen liegt, lernst du in dieser Weiterbildung Möglichkeiten, wie man Senioren mit Yoga dabei unterstützen kann! «

Als Voraussetzung solltest du eine Yogalehrerausbildung abgeschlossen oder begonnen oder eine vergleichbare Ausbildung (z.B. Pfleger, Physio- oder Ergotherapeut o.ä.) haben. Die Weiterbildung befasst sich mit den grundlegenden

Themen rund um Yoga für Senioren. Unter anderem:

- Definition Senioren und Besonderheiten Senioren Yoga
- Anatomie, Psychologie-, Faszienlehre bei älteren Menschen
- Spezifische Beschwerden und Krankheiten im Alter
- Aufbau, Struktur und Besonderheiten einer Senioren-Yogastunde
- Ausrichtung, Korrekturen und Einsatz von Hilfsmittel
- Asanakunde, seniorengerecht angepasst
- Yoga auf dem Stuhl und auf der Matte
- Atemtechniken für Senioren
- Geistige Fähigkeiten steigern
- Tiefenentspannung und Meditation für Senioren
... und natürlich eine umfangreiche und achtsam geführte Yoga-Praxis für dich.





(Foto von Mikhail Nilov: <https://www.pexels.com>)

TERMINE 2022 IM SUNSHINE YOGASTUDIO IN ALSFELD:

Samstag und Sonntag 05. + 06.11.2022

Samstag und Sonntag 19. + 20.11.2022

Samstag von 8:30 - 17:30 Uhr und Sonntag von 8:30 - 15:30 Uhr

Falls du an einem Termin verhindert bist, kannst du diesen in der nächsten Ausbildung nachholen.

KOSTEN:

Komplett: 500,- € - Inklusive Script und Teilnahmezertifikat – mindestens 6 und maximal 12 Teilnehmer (wird den aktuellen und geltenden Coronavorgaben angepasst). Es zählt die Reihenfolge der Anmeldungen.

AUSBILDUNGSTEAM UND KONTAKT:



Anette Mohr
netti.mohr@arcor.de



Heiko Schött
namaste@yogafreiraumtage.de



SUNSHINE Yoga Studio • Altenburger Str. 38 • 36304 Alsfeld
Tel. 0170 2915439 • netti.mohr@arcor.de • www.sunshine-yoga-alsfeld.de

