



CHAKRA SEVEN YOGA

Fortbildungen

- **Yoga für Senioren**

Ein Wochenende mit Stephanie Noël und Sunita Ehlers

Datum: 20. – 21.2.21

Kosten: 299.-

Zeiten: Samstag 09:00 – 17:30

Sonntag 08:30 – 17:00

Ort: Seminarraum in Hamburg

Wahlmodul

Inhalt:

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die Yoga für Senioren unterrichten möchten und die Freude daran haben, mit älteren Menschen zusammen zu sein.

Den eigenen inneren Frieden zu fühlen ist für ältere Menschen ein großes Geschenk und sie, mithilfe von Bewegungs-, Atem- und Meditationsübungen, dorthin zu begleiten, ist eine wunderbare Aufgabe.

In dieser Fortbildung lernst du, sowohl meditative als auch aktive Yoga Bewegungskonzepte mit älteren Menschen zu unterrichten. Du lernst mit Krankheitsbildern, Beweglichkeit und Unbeweglichkeit (auch im Geist) umzugehen und diese liebevoll einzuschätzen.

Inhalte:

- Asanas für Senioren anleiten
- Unterrichtskonzepte auf dem Stuhl erarbeiten
- Bewegungseinschränkungen erkennen und Bewegungsalternativen anbieten
- Atemübungen für Senioren anleiten
- Rituale für Sicherheit und Geborgenheit entwickeln
- den eigenen Umgang mit dem Thema Vergänglichkeit vertiefen
- Lebensfreude wecken
- Dankbarkeitsrituale
- Möglichkeiten und Hospitationen einer Arbeit als Yogalehrer/in für Senioren besprechen