

Yoga für Senioren und weniger Flexible

Übungsleiterschein

BEAUTY / WELLNESS



Senioren/innen können vielfältig von Yoga profitieren.

Auch ältere Menschen möchten möglichst fit bleiben und sich so eine hohe Lebensqualität bewahren. Hier hilft Yoga in Form von einfachen, dem Können der Teilnehmer/innen angepassten körperlichen

Übungen. Diese bewirken eine Stärkung der Muskulatur, der Knochen und Gelenke. Konzentrations- und Gedächtnistraining erhalten die geistige Fitness. Darüber hinaus verhelfen Entspannungsübungen zu mehr innerer Gelassenheit und führen somit insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Bei eventuell schon vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen können die Betroffenen lernen, besser damit umzugehen.

Yogakurse für Senioren/innen anzuleiten ist eine erfüllende Aufgabe, besonders für Menschen, die bereits beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, etwa in der Altenpflege, im Seniorenheim, im betreuten Wohnen, in Krankenhäusern usw., oder die selbst schon älter sind.

Fortbildungsinhalte:

- Yoga-Übungen, den Bedürfnissen der Älteren entsprechend zusammenstellen
- Besonderheiten beim Unterrichten
- Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen
- Yoga auf dem Stuhl
- Einsatz von Hilfsmitteln, Vorsichtsmaßnahmen

Sie erhalten viel Gelegenheit zum Üben, um das Erlernte praktisch anzuwenden.

Nach Abschluss dieser Fortbildung können Sie Yoga in Einrichtungen für ältere Menschen, Seniorenheimen, karitativen Einrichtungen, Vereinen etc. anbieten. Es kann aber auch Teil Ihres Praxisportfolios im Beauty- und Wellnessbereich sowie in der naturheilkundlichen Praxis sein.

Dozent/in Kiana Rosskothén: Jg. 1993, in Kanada aufgewachsen bis zum 18. Lebensjahr. Nach dem Bachelor of Science in Marketing & International Business an der Hochschule Koblenz spezialisierte sich Kiana Rosskothén auf Digitales Marketing. Sie absolvierte über 500 Stunden Yoga-Lehrerausbildung und unterrichtete mehrere Jahre in der Arkaya Yoga Schule in Vancouver, wo sie auch an der Ausbildung neuer Lehrer mitwirkte. Von 2017 bis 2020 war sie als Yoga-Lehrerin, Reiki-Praktikerin und Assistentin von Yogacharini Maitreyi tätig. Seit 2020 unterrichtet sie Yoga in Koblenz und absolviert die Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie an der Paracelsus Schule.

Termine:

Sa. 26.04.2025

So. 27.04.2025

So. 11.05.2025

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

390,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Casinostr. 47
56068 Koblenz**

Tel. 0261 - 2 93 53 00

Seminarnummer:

SSH54260425

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

