

# ZERTIFIKAT

Melitta Gauch

hat die Ausbildung zur Kursleiterin

**Yoga für Senioren / Yoga 50+**

erfolgreich abgeschlossen

die Ausbildung umfasst 26.5 Stunden

## Inhalte:

- Was ist „Altern“ und ab wann altern wir?
- Die Veränderungen der Bedürfnisse mit den Jahren.
- Yoga-Zielsetzungen für Menschen ab 50 Jahren.
- Der Umgang mit Defiziten, Schmerzen und Grenzen.
- Das Kennenlernen von sanften Bewegungsübungen zur Einstimmung, Lockerung und Anregung des Energieflusses.
- Yogaübungsprogramme für Menschen mit Einschränkungen (nicht nur im Alter!).
- Das Yogaüben in Schritten mit Übungsabwandlungen und Hilfsmitteln.
- Dynamisches Ganzkörper-Trainingsprogramm zur Förderung der Beweglichkeit, der Koordination, des Gleichgewichts und der Konzentration.
- Meditationen, Entspannungsübungen, Atemwahrnehmungsübungen.
- Visualisierungen und Affirmationen.
- Überforderung und Unterforderung im Üben erkennen.
- Indikationen und Kontraindikationen.
- Besonderheiten in der Didaktik und Methodik (Organisation, Stundenaufbau, Übungsintensität und -qualität, Sprache, Korrektur, zielgerichtete Konzeptentwicklung in Theorie und Praxis).
- Anatomie: Was ist Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Rheuma, Bluthochdruck? Was muss bei künstlichen Gelenken, Rückenschmerzen, Wahrnehmungs- und Bewegungseinschränkungen im Yoga beachtet werden?
- Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch.

Bern, Mai 2023



Kursleiterin: Ursula Salbert