



Weiterbildung Senioren yoga Themen und Inhalte

Obwohl unsere Gesellschaft und auch unsere YogaschülerInnen (mit uns) immer älter werden, gibt es im Yoga kaum reine Seniorenkurse bzw. -gruppen.

Bei der SenYo-Weiterbildung wollen wir nicht nur über ältere Menschen reden, sondern auch exemplarische Unterrichtseinheiten mit SeniorenInnen vor Ort durchführen. Dabei sollen die älteren Menschen im Rahmen der Weiterbildung zu Wort kommen.

Unsere Hauptzielgruppe sind nicht die „fitten“ älteren Menschen, die auch in „normalen“ Erwachsenengruppen mitmachen können. Es geht um Menschen mit typischen altersbedingten Erkrankungen und Beschwerden (z.B. Osteoporose, Herzprobleme, Frakturen durch Stürze, Muskulaturabbau, Arthrose, Diabetes, Demenz/Alzheimer) im Rahmen eines Senioren yoga-Gruppenunterrichts.

Die SenYo-Weiterbildung soll den Seminar teilnehmerInnen helfen sinnvolle, verantwortungsbewusste und praxistaugliche Unterrichtskonzepte zu erarbeiten. Eines der Kernziele des Seminars ist die Vermittlung von Wissen und Kompetenz zur Durchführung gut besuchter Senioren yogakurse mit zufriedenen TeilnehmerInnen. Seniorengerechte Anleitung, Korrektur, Demonstration und Stimmbildung zählen zu den Inhalten der Weiterbildung.

Unterrichtseinheiten mit Lagenwechsel werden ebenso erörtert wie auch Yoga auf dem Stuhl. Auch das gleichzeitige Unterrichten einer Gruppe in verschiedenen Lagen wird thematisiert.

Wir beschäftigen uns praxisnah mit wichtigen Kernthemen für den Senioren yoga-Gruppenunterricht wie z.B. Stabilität, Aufrichtung, Gleichgewicht, angemessenes Beweglichkeitstraining, Atemschulung, Ruhe, Lebensfreude und Entspannung. Welche Übungen, welche Unterrichtsstile eignen sich? Welche Risiken ergeben sich aus bestimmten Yoga-traditionen/Übungen? Welche No-Gos gibt es im Senioren yoga?

Wir werden uns mit anderen Fachbereichen und Methoden auseinandersetzen (u.a. Medizin, Physiotherapie, Feldenkrais, Franklin Methode, Sportwissenschaft) und schauen, ob sie Senioren yoga-Konzepte sinnvoll ergänzen können.

Marketing und Finanzplanung gehören ebenfalls zum Programm.

Wir, das SenYo-Team, freuen uns auf einen spannenden, lebendigen und informativen Austausch.



Weiterbildungsseminar Senioren yoga in 8 Modulen

Peter Firner (Yogalehrer BDY/EYU)

Hochstädter Str. 1

63110 Rodgau

Telefon: 06106 6269745

oder 0152 54240204

peter.firner@senyo.de

www.senyo.de

Anmeldung auf www.senyo.de

Die Weiterbildung gliedert sich in 8 Module und findet an 8 Wochenenden (samstags und sonntags) statt.

Seminarzeiten: Samstag 09.00 Uhr - 12.30 Uhr + 14.00 Uhr - 18.00 Uhr, Sonntag 08.30 Uhr - 12.30 Uhr.

Die Module sind einzeln buchbar, beim erfolgreichen Abschluss aller acht Module erhalten die TeilnehmerInnen das SenYo-Zertifikat. Für jedes Modul erhalten die TeilnehmerInnen separat eine Teilnahmebescheinigung für das entsprechende Weiterbildungswochenende.

Ausbildungskosten: Die Kosten für ein Seminarwochenende mit mehreren Referenten betragen 260,00 € inkl. MwSt. Die Kosten für ein Seminarwochenende mit einem Referenten betragen 200,00 € inkl. MwSt.

Zahlungsmodalitäten: siehe Online-Anmeldeformular.

Termine

14.04.18/15.04.18 (Modul 1)
Peter Firner

15.09.18/16.09.18 (Modul 2)
Peter Firner und Inga Franz

13.10.18/14.10.18 (Modul 3)
Peter Firner, Gabriele Glück und Matthias Eisele

08.12.18/09.12.18 (Modul 4)
Peter Firner und D. Günter Niessen

Die Module 5-8 finden im Jahr 2019 statt
Genaue Themen und Inhalte finden Sie auf senyo.de



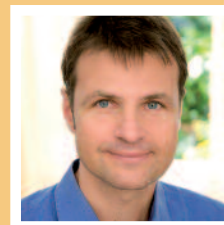
Seminarort

Der Seminarort Rodgau (Kleinstadt mit 45.000 Einwohnern) ist ca. 20 km von Frankfurt/Main entfernt und ist mit dem Auto (Autobahnanschluss), bzw. S-Bahn (ca. 8-10 Gehminuten zur Yogaschule) sehr gut zu erreichen.

Der Übungsraum der Yogaschule verfügt über eine Fußbodenheizung. Hilfsmittel wie Stühle, Bänke, Sitzkissen, rutschfeste Matten, Lammfellmatten, Decken sind vorhanden. 18 Teilnehmer/innen finden Platz.



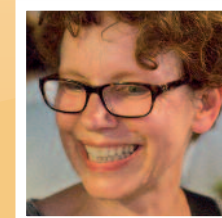
Peter Firner



Dr. Günter Niessen



Matthias Eisele



Gabriele Glück



Inga Franz

Weiterbildungsteam

Peter Firner

Leitung des Seminars, Yogalehrer BDY/EYU, unterrichtet seit 10 Jahren fortlaufend Seniorenyogakurse, Lehramtsstudium Sport und Englisch, 12-jährige Tätigkeit in der Alten- und Behindertenbetreuung.

Dr. Günter Niessen

Yogalehrer BDY/EYU und YA, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Physiotherapeut, Mitbegründer des Svastha Yoga Therapie Programms, langjährige internationale Erfahrung in der Aus- und Weiterbildung von Yogalehrern.

Matthias Eisele

Yogalehrer BDY/EYU, Apotheker, Staatlich geprüfter Heilpraktiker, Erfahrung als Vorstellungstunden-Moderator an der Yogaakademie Bad Boll bei Dr. Christian Fuchs.

Gabriele Glück

Yogalehrerin BDY/EYU, selbstständige Trainerin / Beraterin für Kommunikation + Präsentation + Internet, Referentin und Moderatorin BDY-Ausbildung an der Yogaakademie Bad Boll bei Dr. Christian Fuchs

Inga Franz

Yogalehrerin, Feldenkrais-Pädagogin und Diplom-Sozialpädagogin, langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Yogalehrern und Heilpraktikern, bietet u.a. Weiterbildungen zum Thema Yoga 60+ an.