



Institut für **Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)**

D-77830 Bihlertal, Tannenweg 10, Tel.: 0049(0)7223/ 991507

Urkunde

Herr

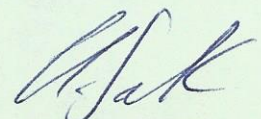
Joachim Räuber

hat an der Ausbildung zum Kursleiter für

Yoga 50+, Yoga mit Senioren

teilgenommen

Bühl, 18.09.2016


Ursula Salbert
Ausbildungsleitung

*Yogaschule Ursula Salbert, Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden
in Deutschland e.V. (BDY)*

HATHA-YOGA-SCHULE Ursula Salbert

INSTITUT FÜR GANZHEITLICHE GESUNDHEITSPÄDAGOGIK (IGG)

Nachweis über das Lehrprogramm zur Ausbildung

Kursleiter für Yoga 50+, Yoga mit Senioren

vom 15.09.- 18.09.2016 in Bühl

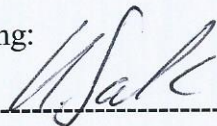
Baustein L, 32,5 UE Präsenzunterricht (eine UE= 45 Minuten)

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 von Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht und Konzentration.
- Meditationen, Entspannungsübungen, Atemwahrnehmungsübungen.
- Visualisierungen und Affirmationen.
- Überforderung und Unterforderung im Üben erkennen.
- Besonderheiten in der Didaktik und Methodik (Organisation, Stundenaufbau, Übungsintensität und -qualität, Sprache, Korrektur, zielgerichtete Konzeptentwicklung in Theorie und Praxis).
- Gruppenarbeit, Erfahrungsaustausch.

- **Anatomie:** Rheumatische Arthritis, Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Morbus Bechterew, Bluthochdruck, Inkontinenz, künstliche Gelenke, Rückenschmerzen, Wahrnehmungs- und Bewegungseinschränkungen.
- Indikationen und Kontraindikationen.
- Lehrprobe: Planung und Anleitung einer Yoga-Übungsfolge für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

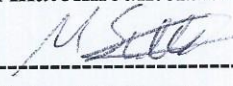
Ausbildungsleitung:



Ursula Salbert

Yogalehrerin, Atempädagogin

Anatomieunterricht:



Michael Salbert

Staatlich gepr. Physiotherapeut

Hatha-Yoga-Schule U. Salbert

Institut für Ganzheitliche Gesundheitspädagogik (IGG)

D-77830 Bühlertal

Tannenweg 10

Tel.: 0049 (0)7223 991507

www.hatha-yoga-entspannung.de, Info@hatha-yoga-entspannung.de