

Detailinformation



Ausbildung zum/zur Kursleiter/in Senioren yoga - Grundkurs

Für Yoga ist es nie zu spät. Im Gegenteil, gerade ältere Menschen schätzen die Ruhe und die meditative Bewegungskunst, die das Yoga mit sich bringen kann. Es kommt aber darauf an, wie Yoga angepasst wird, wenn die Muskelkraft nachlässt (ab 50), wenn der Übergang vom Liegen zum Stehen schwieriger wird (ab 65), wenn es sich im Sitzen besser übt (ab 80), kurz: wenn Sinnfragen und Wohlbefinden wichtiger als Akrobatik werden.

Das alte ehrwürdige Yoga bietet so viel: Fitness, Beweglichkeit, Entspannung, Konzentration, Lebensfreude. Und es lehrt sanft aber beharrlich den im Alter unerlässlichen Weg von der äußeren zur inneren Welt und später dem Loslassen der äußeren Welt. Daneben bietet es einen sozialen Raum für Austausch über „letzte Dinge“ und das, was uns wirklich bewegt. Yoga zu unterrichten vertieft das eigene Leben und gibt unserer Entwicklung neuen Schwung und Schub.

Yogakurse für Ältere anzubieten ist also erfüllend und zugleich ist es ein wachsender Markt durch steigende Lebenserwartung und eine Generation, die nach Angeboten sucht und sich entwickeln möchte. Aber auch im Reha-Sport und in Gymnastik- oder Fitnesskursen lohnt es sich, reflektierende oder entspannende Elemente aus dem Yoga einzubauen. Solche Übungen passend auszuwählen und anzuleiten ist Teil der Kursleiter-Ausbildung.

Wer Yoga mit älteren Menschen üben möchte, braucht beides: Einerseits eigene Yoga-Praxis und andererseits spezifische Kenntnisse im Umgang mit 50+. Beides bietet die Ausbildung zum Kursleiter Senioren yoga.

Das Seminarhaus Shanti bietet die wunderbare Gelegenheit, Yoga ganzheitlich zu erfahren, sowohl im Haus als auch in der Umgebung - zum Beispiel mit einem Ausflug zu den berühmten Externsteinen, einem Kraftort im Teutoburger Wald. Morgens und zum Teil auch abends nimmt die Ausbildungsgruppe an der gemeinsamen Meditation/Satsang von Yoga Vidya teil. Tagsüber wechseln sich Vorträge und Yogastunden ab, dazwischen gibt es auch Gelegenheit das Gelernte beim Unterrichten in der Kleingruppe zu üben.

Die Ausbildungsleiterin Anne Schmidt versteht es in Ihren Vorträgen wie in den Yogastunden, Kompetenz, Humor und Tiefe zusammenzubringen. Es ist Ihr ein besonderes Anliegen, die Seminarzeit zu einer guten gemeinsamen Erfahrung werden zu lassen, die die Entwicklungswünsche der Teilnehmer*innen in den Vordergrund stellt.

Zu den Ausbildungsinhalten im Grundkurs gehören:

- Einführung in die Philosophie des Yoga
- Aufbau/Vertiefung der eigenen Yoga-Übungspraxis
- Einführung in Meditation und Atemübungen
- Yoga-Übungsreihen für Ältere und Alte, Stuhlyoga
- Beschwerdebilder im Alter, Alternstheorien
- Didaktik im Unterrichten sowie Ethik der Yogalehrenden
- Blick auf eigene Entwicklungswünsche

Die Teilnahme an diesem Fortbildungslehrgang wird für die Verlängerung der Übungsleiterlizenz C "Breitensport" des Landessportbundes Hessen mit 16 Lerneinheiten (LE) anerkannt. Die Kursleiterausbildung schließt mit einer Prüfung und einem Zertifikat ab.

Referentin:

Anne Schmidt

- Yogalehrerin u. -therapeutin
- Senioren Yogalehrerin
- Systemische Beraterin (DGSV)
- Heilpraktikerin (Psych)
- Dipl. Sozialwissenschaftlerin
- Hörfunk-Präsenz



Teilnehmer/innen:	Interessierte
Referentin:	Anne Schmidt
Ort:	Horn-Bad Meinberg
Termin:	8. - 13. September 2019 (So.-Fr.) Seminarbeginn: Sonntag 18.00 Uhr mit dem Abendessen (Teilnahme an einer Yogastunde ab 16.00 Uhr möglich), Seminarende: Freitags nach dem Mittagessen gegen 13.00 Uhr.
Gebühr:	700,— € Seminar inkl. Unterlagen, Ü/VP/DZ 780,— € Seminar inkl. Unterlagen, Ü/VP EZ
Kurs-Nr.:	24273

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069/6789-220, info@sport-erlebnisse.de

Unterkunft:

*Seminarhaus Shanti
Campus Yoga Vidya e.V.
Yogaweg 1
32805 Horn-Bad Meinberg*



Das Seminarhaus Shanti ist eine Oase der Transformation und des Friedens. Es bietet mit 200 Gästebetten einen außergewöhnlichen Rahmen für Ihre Seminare, Workshops, Kongresse, Tagungen und Barcamps – multikulturell, spirituell und preisgünstig.

Der Aufenthalt im Seminarhaus Shanti ist rein vegetarisch, rauch- und alkoholfrei ausgelegt. Die bio-zertifizierte vegetarisch/vegane Küche, eine der größten in Deutschland, verwöhnt Sie mit hervorragenden Speisen.

Das Seminarhaus liegt mitten im Grünen, idyllisch am Rande des großen Länderwaldparks von Horn-Bad Meinberg, abseits vom Alltag. Die Seminarteilnehmer sind in freundlichen und hellen Gästezimmern untergebracht.

Die Speisesäle mit dem umfangreichen Bio-Buffer befinden sich direkt auf dem Campus - gleich nebenan, in Deutschlands größtem Yogaseminarhaus.

Die friedvolle Kraft des Ortes wird getragen durch die beeindruckende spirituelle Atmosphäre der Gemeinschaft von mittlerweile 150 täglich praktizierenden Yogis, die auf dem nach ganzheitlichen Gesichtspunkten neu belebten Gelände der ehemaligen Kurkliniken von Bad Meinberg wohnen und arbeiten. Ihre Achtsamkeit, Freude und innere Ruhe prägen ein unvergleichliches Energiefeld.

Ausrüstungsliste:

Sport-/Yogabekleidung, Hausschuhe, Handtücher

Weitere Informationen:

<https://www.yoga-vidya.de/seminarhaus-shanti/start/>

<https://www.tara-yoga-altenstadt.de/>



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

ANMELDUNG

Kurs-Titel: Ausbildung zum Kursleiter Qi Gong der Elemente		
Kurs-Nr.: 24273	Kurs-Ort: Horn-Bad Meinberg	Veranst.-Datum: 08. – 13.09.2019
Kurs-Teilnehmer/in Name, Vorname:		
Straße, Haus-Nr.:		
PLZ, Wohnort:		
Tel.: (tagsüber):	Geb.jahr:	
E-Mail-Adresse:		
Beruf:	Gebühr:	
Ort, Datum	Unterschrift (bei Jugendl. u. 18 J. der Erz.berechtigten)	
Mitglied im Sportverein: • ja • nein		Übungsleiter/in: • ja • nein

Mit der Weitergabe meiner Anschrift + Tel.-Nr. an Kursteilnehmer zur Bildung einer Fahrgemeinschaft bin ich einverstanden.

• ja • nein