

## Yoga für Seniorinnen und Senioren

Kurzbeschreibung	In dieser Weiterbildung lernen Yogalehrende worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Senioren/-innen (Menschen ab 65) ankommt. Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, nicht auf einen Yogastil fokussiert und bezieht Achtsamkeitstechniken ein.
Kursinhalt	<p><b>Wissenschaftlicher Hintergrund:</b> Informationen zum biologischen Prozess des Alterns; was verändert sich (z.B. Veränderung im Atemmuster, Osteoporose, Abnahme von Kraft und Beweglichkeit).</p> <p><b>Yoga im Gruppenunterricht:</b> Wichtige Rahmenbedingungen (Gruppengrösse, Infrastruktur, Ort, Zeit etc.) / Bestandteile und Aufbau einer Yogalektion für Senioren/-innen: Körperübungen, einfache Bewegungsabläufe, Gleichgewichtsübungen, Sturzprävention, Positionswechsel (Liegen, Sitzen, Stehen), Entspannungstechniken, einfache Atemübungen, Konzentrations- und Meditationstechniken, koordinative Übungen, Achtsamkeitsübungen, Übungen für die Sinnesorgane, philosophische Impulse, Humor, Gelegenheit für Austausch etc. / Typische Altersbeschwerden und Interventionsmöglichkeiten / Kontraindikationen / Einsatz von Hilfsmitteln / Wie können Senioren/-innen darin unterstützt werden, zu Hause Yoga zu üben?</p> <p><b>Yoga im Einzelunterricht:</b> Wann ist Einzelunterricht eine geeignete Alternative zum Gruppenunterricht? / Was gilt es im Einzelunterricht mit Senioren/-innen speziell zu beachten? / Einzelunterricht als zusätzliche Option für Senioren/-innen, die am regulären Yogaunterricht teilnehmen.</p> <p><b>Umgang mit schwierigen Themen:</b> Einsamkeit im Alter / Umgang und Akzeptanz von altersbedingten Veränderungen / Umgang mit Sterben und Tod / Weiblichkeit, Männlichkeit, Sexualität im Alter / eigene Psychohygiene als Yogalehrperson.</p> <p><b>Praktische Umsetzung:</b> Wirtschaftliche Überlegungen beim Aufbau einer Yoga-gruppe für Senioren/-innen / Wichtige Anlaufstellen und Ressourcen zum Thema «Yoga im Alter».</p>
Ziele	Die dreitägige Weiterbildung befähigt Yogalehrende, Yoga für Senioren/-innen kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten. Nach dieser Weiterbildung sind Sie in der Lage, Senioren/-innen einfühlsam zu begleiten, sei es im Gruppen- oder im Einzelsetting. Sie wissen ausserdem Bescheid über den aktuellen Stand der Forschung zum Thema «Yoga im Alter» und kennen mögliche Kontraindikationen.
Kursleitung	Gerda Imhof, dipl. Yogalehrerin YCH, Anh Pham, dipl. Yogalehrerin YCH
Termine	30. August bis 1. September 2024, jeweils 9.15–12.15 und 13.30–17.30 Uhr
Anmeldeschluss	15. August 2024
FN*	21 Std.
TN-Zahl**	Min. 6, max. 12
Ort	Yogagemeinschaft Luzern, Hirschengraben 13a, 6003 Luzern
Kosten	Aktivmitglieder: CHF 500.–, Nichtmitglieder: CHF 550.–
Unterbringung	Muss selbst organisiert werden.

./.

Rücktritt	Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25 % der Kurskosten, bis 1 Monat vor Kursbeginn 50 %, bis 1 Woche vor Kursbeginn 75 %. Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/-e Ersatzteilnehmer/-in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.
Anmeldung	Gerda Imhof, <a href="mailto:info@gerdaimhof.ch">info@gerdaimhof.ch</a> , 077 420 42 78
Link	<a href="http://www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt">www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt</a>