

# Sanftes Yoga für weniger flexible und ältere Menschen

## PFLEGE / GERIATRIE



Yoga ist für alle da. Das heißt, guter Yogaunterricht muss und kann sich an die Bedürfnisse des Einzelnen anpassen. Denn: Yoga hat weniger mit körperlicher Flexibilität zu tun, als viel mehr mit der Fähigkeit loszulassen und ganz im Hier und Jetzt zu sein. Man muss weder fit noch gelenkig sein, um teilnehmen zu können.

Denn es geht immer um relative Beweglichkeit, um den ganz individuellen Körper und das Akzeptieren der persönlichen Grenzen. Die äußere Form der Position spielt keine Rolle, sie ist nur Orientierung für die Bewegungsrichtung.

Es gibt viele Menschen, die sich für Yoga interessieren, jedoch denken, sie seien zu unbeweglich, zu dick, zu alt oder ganz einfach zu „unsportlich“ für diese Art der Bewegung. Das ist schade! Denn so kommen sie nie in den Genuss der vielen Vorzüge von Yoga auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

### Inhalte:

- sanftes Erlernen der wesentlichen Yoga-Positionen und deren Abwandlungen
- ganzheitliche Dehnung und Kräftigung des Körpers
- Schulung von Koordination und Körperwahrnehmung
- Erlernen von Atem- und Entspannungstechniken
- Einsatz von Hilfsmitteln

### Diese Fortbildung ist geeignet für:

- Yogalehrende, die ihre Teilnehmenden ihren Bedürfnissen entsprechend optimal unterrichten möchten
- Therapeuten und Sozialarbeitende, die den Körper-Geist-Seele- Aspekt in ihre Arbeit einbinden möchten
- Yoga-Übende, die ihre Yoga-Praxis ihren Fähigkeiten entsprechend anpassen möchten
- für sonstige am Thema Interessierte

**Dozent/in Renate Rothfischer:** Jg. 1959, eine Tochter; Studium der Germanistik und Philosophie sowie Ausbildg. z. Techn. Redakteurin; 1996 Ausbildg. z. Yogalehrerin mit langjähriger Praxis im Unterrichten; einjähriger Aufenthalt in einem Yogaseminarhaus (Ashram) in Frankreich. Während der Elternzeit folgten weitere Aus- und Fortbildungen sowie Nachhilfetätigkeit an verschied. Instituten, daraus folgend beratende Tätigkeit für Eltern speziell auch zu Schulthemen. 2008-09 Trainerin für integrative Atem- und Körperarbeit (TAK), 2012 Atemkursleiterin, 2013 Seminarleiterin für Autogenes Training nach Prof. Dr. J.H. Schultz; desweiteren Seminare zu Lösungsorientierter Gesprächsführung und NLP. Psychologische Beraterin; Frau Rothfischer betreibt ein eigenes Yogastudio, eine Praxis für Psych. Beratung in Würth und sie ist Dozentin an der VHS.

### Termine:

**Sa. 13.07.2024**

**So. 14.07.2024**

jew. 10:00-18:00 Uhr

### Preis:

**270,- Euro \***

**Paracelsus  
Gesundheitsakademie  
Bayerstr. 16 a  
80335 München  
Tel. 089 - 59 78 04**

### Seminarnummer:

**SSA80130724**

### Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: [www.paracelsus.de](http://www.paracelsus.de)
- per QR:

