

# Yoga für Senioren

## PFLEGE / GERIATRIE

© Robert Krauth/Pulsatium



Senioren können vielfältig von Yoga profitieren.

Auch im Alter fit zu bleiben und die Lebensqualität zu erhalten, sind Anforderungen, die ältere Menschen immer öfter an sich selbst stellen. Hier hilft Yoga in Form von einfachen, dem Können der Teilnehmer/innen angepassten körperlichen Übungen. Diese bewirken eine Stärkung der Muskulatur, Knochen und Gelenke, Konzentrations- und Gedächtnistraining erhalten die geistige Fitness. Darüber

hinaus verhelfen Entspannungsübungen zu mehr innerer Gelassenheit und führen somit insgesamt zu einer positiveren Lebenseinstellung. Bei eventuell schon vorhandenen gesundheitlichen Einschränkungen können die Klienten lernen, besser damit umzugehen.

Fortbildungsinhalte:

- Yoga-Übungen, den Bedürfnissen der Älteren entsprechend zusammenstellen
- Besonderheiten beim Unterrichten
- Übungen bei spezifischen altersbedingten Beschwerden und Gebrechen
- Yoga auf dem Stuhl
- Einsatz von Hilfsmitteln, Vorsichtsmaßnahmen

Sie erhalten viel Gelegenheit zum Üben, um das Erlernte praktisch anzuwenden.

Nach Abschluss dieser Fortbildung können Sie Yoga in Einrichtungen für ältere Menschen, Seniorenheimen, karitativen Einrichtungen, Vereinen etc. anbieten. Es kann aber auch Teil Ihres Praxisportfolios im Beauty- und Wellnessbereich sowie in der naturheilkundlichen Praxis sein.

**Dozent/in Susanne Bem:** Geb. 1969, verheiratet. Sie war 30 Jahre lang als Polizeibeamtin beim Land NW tätig. Seit 2005 ist sie praktizierende Yogini und begann 2014 die Ausbildung zur Hatha-Yoga-Lehrerin. Seither hat Frau Bem mehr als 1000 Stunden Ausbildung rund um Yoga absolviert. Die Weiterbildungen zur Qigong-Kursleiterin und Entspannungspädagogin folgten 2018. Sie unterrichtet Yoga-Kurse seit 2016 und gründete 2019 ein eigenes Yogastudio. Seit 2018 ist sie weltweit als Dozentin in der Yoga-Lehrerausbildung tätig und Referentin bei Bildungsurlauben im Bereich Qigong und Yoga. Sie begleitet außerdem Yogareisen in Europa. Frau Bem unterrichtet mit dem Ziel, die traditionelle Yoga-Philosophie mit den aktuellen Kenntnissen der Anatomie und den Ansprüchen der modernen westlichen Welt zu verbinden.

Termine:

**Sa. 08.10.2022**

**So. 09.10.2022**

jew. 09:00-18:00 Uhr

Preis:

**280,- Euro \***

**Paracelsus Schule**

**Hansastraße 7-11**

**44137 Dortmund**

**Tel. 0231 - 914 31 21**

Seminarnummer:

**SSH46081022**

Anmeldemöglichkeiten:

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

