

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 mit ein.
Kursinhalt	<p>Wissenschaftlicher Hintergrund: Informationen zum biologischen Prozess des Alterns; was verändert sich (z. B. Veränderung im Atemmuster, Osteoporose, Abnahme von Kraft und Beweglichkeit).</p> <p>Yoga im Gruppenunterricht: 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>Yoga im Einzelunterricht: 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>Umgang mit schwierigen Themen: 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>Praktische Umsetzung: 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	19.–21. Januar 2024, jeweils 9.15–12.15 und 13.30–17.30 Uhr
Anmeldeschluss	10. Januar 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, info@gerdaimhof.ch , 077 420 42 78
Link	www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt