



Impulse e.V.

SCHULE FÜR FREIE GESUNDHEITSBERUFE

Fachfortbildung

Yoga im Alter - Sinn oder Unsinn?

**- Wie kann Yoga die ältere Generation
unterstützen? -**

Rubensstraße 20a - 42329 Wuppertal
Tel. 0202 73954-0 - Fax 0202 73954-12
info@impulse-schule.de
www.impulse-schule.de
Sparkasse Wuppertal
IBAN DE26 3305 0000 0000 6098 42
BIC WUPSDE33

Yoga im Alter – Sinn oder Unsinn?

„Yoga“ ist längst in aller Munde und die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele in zahlreichen Studien belegt. Selbst immer mehr Firmen setzen Yoga für die Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter/innen ein. Doch macht Yoga auch für ältere Menschen bzw. Senioren Sinn? Und wenn ja, wie wirkt es sich aus?

Welche verschiedenen Formen des Yoga gibt es überhaupt und welche Bereiche und konkreten Praktiken dieser verschiedenen Yogazweige können wann und wie eingesetzt werden?

Wie kann ich Yoga z.B. in Senioren-/Pflegeheimen oder auch in Freizeitstätten für ältere Menschen einsetzen? Welche Mittel werden benötigt? Wo kann Yoga noch eingesetzt werden?

Wie kann ich mich als Pflegepersonal dem Thema Yoga für Seniorinnen und Senioren öffnen und was können diese oder auch deren Angehörige selbst tun?

Worauf ist zu achten und wie können die Praktiken mehr und mehr in den Alltag oder auch in die Arbeit mit Älteren integriert werden? Auf all diese Fragen rund um´s Seniorenyoga bzw. Yoga 50+ gibt diese Fachfortbildung in einem theoretischen Ausbildungsanteil Antworten und zeigt im Praxisteil Anwendungsbeispiele und macht diese selbst erlebbar.

Dieses Seminar bietet Ihnen einen umfassenden Einblick in die Welt des Yoga 50+ bzw. in das Seniorenyoga. Sie erhalten darüber hinaus ein kompaktes Grundwissen über die Gestaltung und Elemente der Yogastunde sowie entsprechende Hilfsmittel und üben dieses unter Anleitung der Dozentin.

Dozent/in:

Andrea Seifert, Yogalehrerin, Meditationskursleiterin, Ayurvedische Gesundheitsberaterin

Seminarzeiten:

Samstag 11.00 – 17.00 Uhr (45 Min. Mittagspause)
Sonntag 10.00 – 12.30 Uhr

Seminarort: Wuppertal

Seminartermine:

Die Seminartermine können Sie auf unserer Homepage www.impulse-schule.de unter Fachfortbildung abrufen. Studierende erhalten die Termine auch regelmäßig mit der Broschüre „Seminare des Fernlehrinstituts“ zugesandt.

Kostenfreie Rücktrittsmöglichkeit

Die Seminargebühren sind spätestens zu Seminarbeginn unter Angabe Ihres Namens, der Studiennummer (falls Sie einen Lehrgang bei uns absolvieren) und dem Titel der Fachfortbildung zu überweisen. Wir stellen die Seminargebühren auch in Rechnung, wenn Sie den Termin nicht wahrnehmen, es sei denn, Sie stornieren die Fachfortbildung schriftlich (per Post/Fax/E-Mail) bis 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Seminarausfall

In begründeten Fällen, z.B. bei Ausfall einer Dozentin/eines Dozenten oder bei zu geringer Teilnehmer/innen/zahl, behalten wir uns vor, das ausgeschriebene Seminar abzusagen. In diesem Fall wird eine bereits entrichtete Fachfortbildungsgebühr rückerstattet. Darüber hinausgehende Ansprüche gegen Impulse e.V. sind ausgeschlossen.

Anmeldung zu einem Seminar

Online-Seminaranmeldung: Bei uns eingeschriebene Studierende können die Seminare auf unserer Homepage buchen. Es werden die zur Auswahl stehenden Seminare gelistet, Sie können erkennen, wie viele freie Plätze noch vorhanden sind und erhalten nach Ihrer Anmeldung sofort die Bestätigung nebst Anfahrtsbeschreibung an Ihre E-Mail-Adresse gesandt. Wählen Sie www.impulse-schule.de, dann „Login Online-Studienzentrum“.

Schriftliche Seminaranmeldung per Fax oder Post: Sie können sich für die Seminare auch per Post oder per Fax anmelden. Nutzen Sie hierzu bitte den folgenden Vordruck:

Seminartitel: _____

Seminarort: _____

Termin/e: _____

Name, Vorname: _____

Studien-Nummer (*falls vorhanden*): _____

Straße: _____

PLZ, Wohnort: _____

Telefon: _____

E-Mail-Adresse: _____

Datum, Unterschrift: _____