

 **Beauty und Wellness**

Yogalehrer/in 50+ – Übungsleiter/in

Im Alter baut der Körper ab, verliert an Knochensubstanz und Muskelmasse, und wir verlieren unser Steh- und Gehvermögen, sowie die Fähigkeit im Gleichgewicht zu bleiben. Der Stoffwechsel verändert sich, der Blutdruck steigt und oftmals reduziert sich auch die „Kommunikation“ zwischen den Gehirnzellen, und der Atem wird flacher.

Die gute Nachricht ist, dass all diese Probleme reparabel sind.

Nicht d. Schüler/in passt sich dem Yoga an, es gibt für jeden Schüler eine angemessene Praxis „Krishnamacharya“.

Sie erlernen praxisnah einen zeitgemäßen, sanften Yogastil, bei dem auf die korrekte anatomische Ausrichtung großer Wert gelegt wird. Wir werden lernen, Blockaden zu lösen, sodass die freie Zirkulation der Lebensenergie „Prana“ wieder zum Fließen kommt.

Yoga 50+ ist für den klinischen und heilpädagogische Bereich sinnvoll, für Einrichtungen der Behindertenhilfe, Altersheime und Sportvereine.

Seminarinhalt:

- Mobilisierung
- Sonnengruß im Sitzen
- Sonnengruß (einfache Variante)
- Asanas variieren
- Yoga auf dem Stuhl
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Aufbau einer Kursstunde – auch bei gemischten Gruppen
- Schwerpunktstunden erarbeiten

Jede/r Teilnehmer/in erhält jeweils ein schriftliches Skript zum wiederholen und vertiefen.

Dieses Seminar wendet sich vor allem an Yogalehrer/innen, Wellnesspraktiker/innen und Entspannungstherapeut/innen, die bereits das Seminar `Yoga Basic` besucht haben.

Dozentin

Annette Madré

Jg. 1967. Frau Madré war in verschiedenen Werbeagenturen als Graphikerin tätig. Seit 2003 praktizierte sie zunächst Kundalini Yoga und startete ihre Yoga-Ausbildung 2015, die sie mit einer Zertifizierung durch die Yoga Alliance (AYA) abschloss. 2017 folgte die Ausbildung mit Krankenkassenzulassung. Eine Vertiefung im Bereich Best Ager, in Yin Yoga & Meridianlehre, Yoga Therapie und Anatomie, Pranayama und Faszien sowie regelmäßige Weiterbildungen u.a. in Kerala (Indien) und in Atem Pranayama und Psyche schlossen sich an. Seit 2012 unterrichtet sie hauptberuflich Yoga und Gesundheitskurse. Seit 2024 unterstützt sie als Fachfrau im Bereich Yoga das WBG Serviceteam hinsichtlich der Aktualität der Ausbildung und den Multiple Choice Fragen und korrigiert die Abschlussarbeiten der Yoga Absolventen.

Termine

Sa, 21.02.2026

10:00-16:00 Uhr

So, 22.02.2026

10:00-16:00 Uhr

Preis

280,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Würzburg
Berliner Platz 11/Eingang Schweinfurter Straße
97080 Würzburg
Tel. 0931-57 33 22

Seminarnummer

SSH87210226VI

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.01.2026