

 Beauty und Wellness

Yoga für Senioren und weniger Flexible – Übungsleiterschein

Senioren/innen können vielfältig von Yoga profitieren.

Auch ältere Menschen möchten möglichst fit bleiben und sich so eine hohe Lebensqualität bewahren.

Hier hilft Yoga in Form von einfachen, dem Können der Teilnehmer/innen angepassten körperlichen Übungen. Diese bewirken eine Stärkung der Muskulatur, der 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 Betroffenen lernen, besser damit umzugehen.

Yogakurse für Senioren/innen anzuleiten ist eine erfüllende Aufgabe, besonders für Menschen, die bereits beruflich mit älteren Menschen zu tun haben, etwa in der Altenpflege, im Seniorenheim, im betreuten Wohnen, in Krankenhäusern usw.

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.

Termine

Fr, 07.08.2026
10:00–17:00 Uhr
Sa, 08.08.2026
10:00–17:00 Uhr
[und 1 mehr](#)

Preis

390,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Frankfurt
Darmstädter Landstr. 116
60598 Frankfurt
Tel. 069-91 39 98 01

Seminarnummer

SSH60070826

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 06.05.2026

Dozentin

Elisabeth Braun

Jg. 1979, geb. in Aachen, Studium der Sozial- und Kulturanthropologie (M.A.). Elisabeth Braun absolvierte eine dreijährige Ausbildung zur Yogalehrerin in Berlin (RYT 500), die sie 2019 abschloss. Seit 2017 unterrichtet sie regelmäßig – in Yoga- und Fitnessstudios, im Online- und Hybridformat, in Unternehmen sowie im Rahmen von Workshops und Retreats. Sie absolvierte eine Grundausbildung in Traditioneller Thai Yoga Massage (Sunshine Network Ungarn) und eine einjährige Hospitanz und Co-Referenz in Yoga Hamburg Yogalehrer*innenausbildung 200 AYA.

Ihre Schwerpunkte sind `Yoga für einen gesunden Rücken` und die Yin-Yoga-Praxis.

Neben ihrer Tätigkeit als Yogalehrerin arbeitet sie als Projektmitarbeiterin (Teilzeit) im Bildungsbereich, am Übergang Schule und