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, 22.01.2027
10:00-17:00 Uhr
Sa, 23.01.2027
10:00-17:00 Uhr
und 1 mehr

Preis

390,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Osnabrück
Goethering 22-24
49074 Osnabrück
Tel. 0541-20 20 552

Seminarnummer

SSA27220127

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 02.11.2026

Dozent

Uwe Schmidt

Er ist Heilpraktiker, Physiotherapeut und Yogalehrer (BDY/EYU). Er absolvierte zusätzlich zahlreiche Fortbildungen in Kinesio-Homöopathie, Manueller Therapie, Akupunktmassage nach Penzel und ist zertifizierter Rückenschultrainer. Er besitzt die Trainerlizenz für Autogenes Training und ist für Faszienyoga zertifiziert. Herr Schmidt arbeitet seit 1995 in der Erwachsenenfortbildung als Beauftragter der gesetzlichen Krankenkassen für Präventivmedizin, Rückenschulen und Hatha Yoga. Er führt eine Heilpraxis in Essen mit den Schwerpunkten Stoffwechselerkrankungen, Kinesio-Homöopathie, Yoga- und Physiotherapie. Zudem leitet er eine Einrichtung für Yoga und Prävention.