

Yoga für Senioren und weniger Flexible

Übungsleiterschein

BEAUTY / WELLNESS



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:

So. 28.06.2026

09:00-14:00 Uhr

Mo. 29.06.2026

Di. 30.06.2026

jew. 18:00-21:00 Uhr

So. 05.07.2026

09:00-14:00 Uhr

Mo. 06.07.2026

18:00-21:00 Uhr

Preis:

390,- Euro *



**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Onlineunterricht**

Tel. 0261-95252-0

Seminarnummer:

SSB111280626

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:



ONLINE

PARACELSUS
die Gesundheitsakademien