



Gesund bleiben

Yoga für Alle mit Stuhl! Train the trainer- Fortbildung

Yoga für Alle – mit dem Stuhl als Hilfsmittel, als
Alternative oder nur auf dem Stuhl

Inhalte:

Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an alle Mitarbeiter*innen der AWO Saarland e.V., die mit ihren Kund*innen Yoga auf dem Stuhl praktizieren möchten. Aber auch an alle Mitarbeiter*innen, die privat gesundheitsorientiert Yoga üben möchten.

In dieser Tagesfortbildung erlernst du anhand praktischer Übungen, wie du Yoga für Menschen mit körperlichen Einschränkungen sowie Senioren mit dem Stuhl unterrichten kannst. Du bekommst einen Überblick wie du den Stuhl als Hilfsmittel, den Stuhl als Alternative oder Übungen nur auf dem Stuhl in eine Yogaeinheit mit deinen Teilnehmer*innen integrieren kannst. Du lernst den Aufbau und die Struktur einer Yogastunde, erlernst verschiedene Sonnengrüße und Varianten dazu und bekommst eine Art Baukasten mit an die Hand wie du individuell deine Stunden zusammenstellen kannst.

Weiterhin lernst du die 3 Bereiche von Yoga mit dem Stuhl kennen sowie die Unterschiede zum normalen Yogaunterricht.

Des Weiteren erhältst du einen Überblick über den Aufbau, die Struktur und das Einüben verschiedener Sonnengrüße und Varianten mit dem Stuhl.

Auch die für Yoga essentiellen Tools wie bspw. Atemübungen, Mobilisation, Achtsamkeitsübungen, Konzentrationsübungen, Rituale, die Nutzung von unterschiedlichen Klanginstrumenten, Musik, Fantasiereisen sowie den Einsatz von Hilfsmitteln wirst du nach dem Seminar kennengelernt haben.

Methoden:

Die Fortbildungsinhalte werden gemeinsam besprochen und in Kleingruppen eingeübt. Ein umfangreiches Skript mit Anleitungen, Beispielen und Asana-Lexikon hilft bei der Umsetzung.

Zielgruppe:

Interessierte Mitarbeiter*innen aller Dienstleistungsbereiche der AWO Saarland e.V.

Geeignet für Menschen, die auf einem Stuhl oder Rollstuhl sitzen können

Geeignet für Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen und Senioren

Dein Gewinn:

Ein „Yoga-ist-bunt“-Zertifikat, zertifizierte Fortbildung der Yoga Alliance, eine Teilnahmebescheinigung der AWO Akademie Saar über eine 8-stündige „Yoga für Alle mit Stuhl!-Train the trainer“-Fortbildung und die Befähigung Yoga auf dem Stuhl in Kleingruppen durchzuführen.

Kurs-Nr.

402-24

Termine

21.10.2024

Zeit/Ort

9 UE; 9-17 Uhr

Yogastudio Sabine Heimer, Großrosseln

Referent/Referentin

Vorname Name

Sabine Heimer, Erzieherin, zertifizierte
Yogalehrerin RYT 500, Trainerin im
Präventionssport, Senioren-
Yogalehrerin

Teilnahmegebühr

50,- €

für AWO-Einrichtungen/AWO-
Selbstzahlende

100,- €

für externe Teilnehmende

inkl. Pausengetränke

* 1 Unterrichtseinheit (UE) = 45 Minuten

Stand: 14.12.2024