

Yoga für Senioren | 16 FP



Dieses Wochenendseminar richtet sich an Therapeut:innen und Fachpersonen aus beratenden und körperorientierten Arbeitsfeldern, die Yoga als ergänzenden Ansatz in ihre Arbeit integrieren möchten.

Die Fortbildung wird zudem als Teil der Ausbildung zum Yogatherapeuten angerechnet.

Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Yoga für ältere Menschen unter Berücksichtigung altersbedingter Veränderungen. Die Teilnehmenden erhalten ein grundlegendes Verständnis dafür, wie Yogaübungen sicher, angepasst und ressourcenorientiert gestaltet werden können, um Beweglichkeit, Stabilität, Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern.

Ergänzend zur Theorie liegt ein besonderer Fokus auf der praktischen Erfahrung: Durch sanfte Yogaübungen, Atemtechniken und achtsame Bewegungsabläufe wird erfahrbar, wie körperliche Funktionen unterstützt und die Selbstwahrnehmung gestärkt werden können.

Die Teilnehmenden lernen, Übungen individuell anzupassen, sicher anzuleiten und gezielt auf die Bedürfnisse älterer Menschen einzugehen sowie erste Impulse für die Integration in die eigene therapeutische Praxis zu entwickeln.

Themen des Kurses:

- Grundlagen von Yoga im höheren Lebensalter
- Berücksichtigung altersbedingter Veränderungen und individueller Voraussetzungen
- Förderung von Beweglichkeit, Stabilität und Gleichgewicht
- Sturzprophylaxe und sichere Bewegungsanleitung
- Yoga mit und auf dem Stuhl
- Einsatz von Atem und Achtsamkeit zur Unterstützung von Ruhe und Regulation
- Übertragung in die Einzelarbeit mit Patient:innen/Klient:innen
- Entwicklung konkreter Ansätze zur Integration in die therapeutische Arbeit

Leitung	Gesine Ufkes Yogatherapeutin und Yogalehrerin, JO(Y)IN - Yoga-Akademie Lehrteam
Kursgebühr	280,00 €
Beginn	05.12.2026
Ende	06.12.2026
Kurszeiten	Sa. 05.12., 09:00 - 18:00 Uhr So. 06.12., 09:00 - 16:30 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Osteopathen
Fortbildungspunkte	16