

Ausbildung zum Yogalehrer 50plus

Im Jahr 2050 wird jeder 3. Deutsche älter als 60 Jahre sein. Was liegt näher als die Schlussfolgerung, dass zunehmend auch ältere Menschen den Weg zum Yoga finden werden. Dies vor allem auch deswegen, weil in Deutschland ein klarer Trend zu mehr Gesundheit prognostiziert wird.

Nun lassen sich viele Zielgruppen in einem Unterricht zusammenfassen. Dies hat aber seine Grenzen dort, wo seelische und körperliche Themen Einzelner eine besondere Aufmerksamkeit verlangen.

Yoga Lehrer/innen, die Yoga auch oder insbesondere älteren Menschen näherbringen möchten, müssen sich den besonderen Anforderungen bewusst sein und haben dann die Chance, einer sehr dankbaren und aufmerksamen Gruppe von Menschen gegenüber zu stehen.

Senioren zu unterrichten, erfordert von einem/r Yogalehrer/in zunächst spezifisches Wissen um die Bedürfnisse dieser Zielgruppe und dann sehr viel Geduld, Einfühlungsvermögen und Flexibilität im Umgang mit den Teilnehmern.

Ältere Menschen brauchen eine deutlich verlangsamte, noch bewusstere und vor allem nicht automatisierte Hinführung zu den Übungen. Auch der Offenheit in der Gestaltung der Übungen im Sinne einer individuellen Praxis muss Raum gegeben werden. All dies ist nicht einfach und weicht von der „normalen“ täglichen Praxis ab.

Die Wirkung der Yogapraxis für ältere Menschen beinhaltet dann nicht nur die Förderung von Prophylaxe und Rehabilitation, sondern unterstützt die älteren Menschen dabei, den Alterungsprozess bewusst wahrzunehmen und sich so zu akzeptieren und anzunehmen wie sie jetzt sind.

Gerade die zeitlose Weisheit des Yoga zeigt, dass Alter nicht im Verdruss enden muss, sondern jederzeit eine eigene Qualität erhalten kann.

Aufbau der Ausbildung

Nr	Ausbildung	Bemerkung	Dauer
01	Ausbildung Yogalehrer 50plus	Im UNIT Yoga	5 Tage

Was erwartet mich?

Die Ausbildung zum Yogalehrer 50plus (also zum Yogalehrer mit Spezialisierung auf Senioren) vermittelt theoretische und praktische Inhalte, um den Yogaunterricht an die körperlichen, geistigen und seelischen Veränderungen des älter werdenden Menschen anzupassen.

Neben den speziell auf die unterschiedlichen Altersgruppen ausgerichteten Übungen, werden die typischen Krankheitsbilder und Einschränkungen alternder Menschen vermittelt. Die TN lernen den sinnvollen Einsatz von Hilfsmitteln und erarbeiten daraus ganz neue Stundenkonzepte, um Senioren zu unterrichten. Eine ergänzende Besonderheit der Ausbildung ist auch die bewusste Auseinandersetzung mit Verhaltens- und Reaktionsunterschieden älterer Menschen.

Ziel der Zusatzausbildung ist es, dass jeder Teilnehmer nach Beendigung in der Lage ist, den eigenen Unterricht an die Bedürfnisse älter werdender Menschen anzupassen und Yoga für Senioren z.B. auch in Einrichtungen wie Seniorenheimen oder Krankenhäusern anzubieten.

Themen und Inhalte

Innerhalb der Ausbildung werden die Themen, die es während der Yogapraxis im Umgang mit Senioren zu berücksichtigen gibt, vermittelt. Darüber hinaus erhalten alle Teilnehmer ein komplettes und in der Praxis erprobtes Konzept für die Unterrichtsgestaltung, in dem alle wichtigen Schritte für das erfolgreiche Halten von Yogakursen für Senioren enthalten sind -von der Planung bis zur Durchführung.

Inhalte im Überblick

- Unterschiede - Was sind die relevanten Themen älter werdender Menschen?
- Senioren sind nicht gleich Senioren – Welches Yoga für welche Altersgruppen?
- Spezielle Yoga-Ziele – über Sturzprophylaxe, Kräftigung, Schmerzfreiheit, Alltagstauglichkeit, Lebensfreude, u.a.
- Anatomie und krankheitsnahe Themen des Alters, die den Unterricht beeinflussen
- Spezielle Übungspraxis – spezielle Hilfsmittel
- Yoga auf dem Stuhl – Übungen, Variationen
- Seniorengerechte Didaktik – Dauer, Belastung, Übergänge, Sprache, ...
- Abgrenzung der eigenen Rolle als Yogalehrer
- Weisheit und Wissen des Älter-Werdens - aus dem Yoga

Teilnehmerzahl

Unsere Gruppengrößen variieren aktuell zwischen 10 und 20 Teilnehmern.

Kursgebühren

Detail	Gebühr	Bemerkung
Ausbildung Yogalehrer 50plus	890,- €	Bei Einmalzahlung
Mit Frühbucher-Rabatt	810,- €	Bei Buchung bis 2 Monate vor Beginn
Ratenzahlung möglich	Ab 160,- €	

Als staatlich anerkannte Ergänzungsschule sind wir für diese Ausbildung Mehrwertsteuer befreit.

Eine Ratenzahlung mit individueller Zahlungsvereinbarung ist möglich.

Bei Fragen zur Ausbildung oder Ratenzahlung zögere nicht, uns persönlich zu kontaktieren unter: Tel. 0611-890 66 891 oder E-Mail info@unit-ausbildung.de

Im Preis enthalten sind

In der Gebühr enthalten ist die Teilnahme an der gesamten Ausbildung sowie umfangreiche Schulungsunterlagen.

Die in der Ausbildung vorgestellten und zur Ansicht ausgelegten Bücher sind nicht im ausbildungsbetrag enthalten.

Prämiengutscheine/Förderungen

Es gibt in den Bundesländern unterschiedliche Förderungen für Weiterbildungen. Hierzu müssen jedoch gewisse Voraussetzungen erfüllt sein wie z.B.

- Die Weiterbildung sollte dem Berufswunsch entsprechen
- Erwerbstätigkeit von mind. 15 Std. pro Woche (oder in Eltern- oder Pflegezeit mit Vertrag über mind. 15 Std. pro Woche)
- Zu versteuerndes Jahreseinkommen unter 20.000 € (oder 40.000 € bei gemeinsam Veranlagten)
- Es können keine zusätzlichen Zuschüsse für die Ausbildung beantragt werden
- Anmeldung für Yogalehrer Ausbildung auch VOR Beratungstermin zur Bildungsprämie möglich, Rechnung darf lediglich noch nicht ausgestellt sein

Bitte informiere Dich, welche Fördermöglichkeiten es in Deinem Bundesland gibt.

Abwesenheit

Wird die Ausbildung nachweislich durch Krankheit oder Verletzungen (ärztliches Attest und rechtzeitige Abmeldung erforderlich) unterbrochen, kann die Ausbildung zeitverzögert mit der nächsten im UNIT Wiesbaden (oder Hamburg) stattfindenden Ausbildung weitergeführt werden.

Wird die Ausbildung nicht angetreten oder freiwillig abgebrochen, bleibt die Ausbildungsvereinbarung bzw. das Vertragsverhältnis weiterhin bestehen.

Wir behalten uns vor, bei Unterschreitung der von uns festgelegten Mindestteilnehmerzahl von 10 Teilnehmern die Ausbildung zeitlich zu verschieben oder abzusagen.

Weitere Informationen erhältst Du hier:

UNIT Yoga Aus- und Weiterbildung
Biebricher Allee 30
65187 Wiesbaden
Tel: 0611 / 890 66 891

Info@unit-ausbildung.de