



Yoga für Seniorinnen und Senioren

Teacher Training 2024

Fr, 19. – So, 21. Januar in Luzern





Kursbeschreibung

In dieser Weiterbildung lernen Yogalehrende worauf es bei der Planung und Durchführung von Yogaunterricht für Senior:innen (Menschen ab 65) ankommt. Die Weiterbildung basiert auf wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen, den Rückmeldungen zahlreicher Teilnehmer:innen, sowie auf der langjährigen Unterrichtspraxis der Dozentinnen.

Die Weiterbildung ist traditionsübergreifend, fokussiert also nicht auf einen bestimmten Yogastil und bezieht auch Achtsamkeitstechniken mit ein.

Detaillierter Kursinhalt

Wissenschaftlicher Hintergrund

- Wichtige und interessante Informationen zum biologischen Prozess des Alterns: Was verändert sich beim Älterwerden? (z.B. Veränderung im Atemmuster, Osteoporose, Abnahme von Kraft und Beweglichkeit etc.)
- Was können wir gegen das Altern tun bzw. wie können wir möglichst gesund älter werden?
- Überblick und wichtigste Erkenntnisse aus der aktuellen Studienlage zum Thema «Yoga für Senior:innen».

Yoga im Gruppenunterricht mit Seniorinnen und Senioren

- Wichtige Rahmenbedingungen (Gruppengrösse, Infrastruktur, Ort, Zeit etc.)
- Bestandteile und Aufbau einer Yogalektion für Senior:innen: Körperübungen und einfache Bewegungsabläufe (Asanas & Karanas), Gleichgewichtsübungen & Sturzprävention, Positionswechsel (Liegen, Sitzen, Stehen), Entspannungstechniken, einfache Atemübungen, Konzentrations- und Meditationstechniken, koordinative Übungen, Achtsamkeitsübungen, Übungen für die Sinnesorgane, philosophische Impulse, gezielter Einsatz von Humor, Gelegenheit für Austausch etc.
- Typische Altersbeschwerden und Interventionsmöglichkeiten durch Yoga und Achtsamkeit: z.B. bei Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Rheuma, Diabetes, MS, Parkinson, Herz-/Kreislaufkrankungen, Inkontinenz & Verstopfung, Demenz, Krebs, (chronischen) Schmerzen etc.
- Kontraindikationen: Auf welche Yogaübungen soll im Yogaunterricht mit Senior:innen verzichtet werden bzw. welche Anpassungen gilt es vorzunehmen?
- Einsatz von Hilfsmitteln (Gurte, Blöcke, Kissen, Stühle etc.)
- Wie können Senior:innen optimal unterstützt werden, auch zuhause Yoga zu praktizieren?
- Yoga im Alters- und Pflegeheim

Yoga im Einzelunterricht

- Wann ist Einzelunterricht eine geeignete Alternative zum Gruppenunterricht?
- Was gilt es im Einzelunterricht mit Senior:innen speziell zu beachten?
- Einzelunterricht als zusätzliche Option für Senior:innen, die am regulären Yogaunterricht teilnehmen



Umgang mit herausfordernden Themen

- Einsamkeit im Alter, Umgang mit und Akzeptanz von altersbedingten Veränderungen
- Jahrelange Pflege von dementen Ehepartner:innen
- Umgang mit Sterben und Tod im Kurs und für sich selbst
- Weiblichkeit/Männlichkeit, Sexualität im Alter
- Eigene Psychohygiene als Yogalehrer:in

Praktische Umsetzung

- Wirtschaftliche Überlegungen beim Aufbau einer Yogagruppe für Senior:innen
- Wichtige Anlaufstellen und Ressourcen zum Thema Yoga für Senior:innen

Kursziel

Diese dreitägige Weiterbildung befähigt Yogalehrende, Yoga für Senior:innen kompetent und wissenschaftlich fundiert zu unterrichten. Nach dieser Weiterbildung sind Sie in der Lage, Senior:innen einfühlsam zu begleiten, sei es im Gruppen- oder im Einzelsetting. Sie wissen ausserdem Bescheid über den aktuellen Stand der Forschung zum Thema «Yoga im Alter» und kennen mögliche Kontraindikationen.

Voraussetzungen

Sie verfügen über eine solide Grundausbildung als Yogalehrer:in (mindestens 500h, sowie mehrere Jahre Berufserfahrung).

Kursleitung: Gerda Imhof (Hauptleitung) & Anh Pham (Co-Leitung)

Gerda Imhof, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU | Ganzheitlich psychologischer Coach IKP



Gerda Imhof unterrichtet seit 2016 unter dem Titel «Sanftes Yoga 65+» Yoga für Senior:innen im Gruppen- und Einzelsetting in Luzern. Zudem bietet sie seit 2019 zweimal im Jahr Yoga-Retreats für Senior:innen im Lassalle-Haus (ZG) an. Gerdas Teilnehmende sind in der Regel zwischen 65 und 85 Jahre alt. Weitere Infos zu Gerda: gerdaimhof.ch.

Anh Pham, Dipl. Yogalehrerin YCH/EYU



Anh Pham unterrichtet Yoga für Senior:innen in zwei Alters- und Pflegeheimen in Bern. Als Abschluss ihrer vierjährigen Yogaausbildung an der Tapas Yogaschule in Bern hat sie eine Projektarbeit mit dem Titel «Yoga im Alter» verfasst. Anhs Teilnehmende sind in der Regel zwischen 80 und 100 Jahre alt. Weitere Infos zu Anh: yogalikeyogis.ch.



Kursort und Übernachtungsmöglichkeit

Die Weiterbildung findet in der Yogagemeinschaft Luzern, am Hirschengraben 13a statt. Diese befindet sich in einem ruhigen Innenhof in 5 min Gehdistanz vom Bahnhof Luzern entfernt in der Neustadt (Nähe Kantonalbank / Luzerner Theater). Weitere Infos auf: www.luzern-yoga.ch.

Wer in Luzern übernachten möchte, ist selbst für die Organisation der Übernachtungsmöglichkeit verantwortlich. Wir empfehlen das Tourist Hotel, ein kostengünstiges 3-Sterne Hotel in 5 – 10 min Gehdistanz zur Yogagemeinschaft. Weitere Informationen dazu findet ihr hier: www.thetouristhotel.ch.

Kurszeiten

Fr, 19. – So, 21. Januar 2024

Fr und Sa: 09:15 – 12:15 Uhr und 13:30 – 17:30 Uhr

So: 09:15 – 12:15 Uhr und 13:15 – 16:45 Uhr

Weitere Infos & Anmeldung

Gerda Imhof: www.gerdaimhof.ch/anmeldung-tt | 077 420 42 78

Anmeldeschluss: 10. Januar 2024

Kurskosten

Aktivmitglieder Yoga Schweiz: 450.00 Fr. | Nichtmitglieder: 500.00 Fr.

Rücktrittsbedingungen

Bis 2 Monate vor Kursbeginn 25% der Kurskosten. Bis 1 Monat vor Kursbeginn 50% der Kurskosten. Bis 1 Woche vor Kursbeginn 75% der Kurskosten. Teilnehmende, die sich weniger als eine Woche vor Kursbeginn abmelden, bezahlen den vollen Betrag. Falls ein/e Ersatzteilnehmer:in gestellt wird, entfallen jegliche Rücktrittsbestimmungen.

Verpflegung

In der Yogagemeinschaft stehen Wasser, Tee und Kaffee für euch bereit. Für die Pausen am Vormittag und Nachmittag mögt ihr evtl. eine Zwischenverpflegung mitnehmen. Für das Mittagessen gibt es in unmittelbarer Umgebung der Yogagemeinschaft zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten.

Anreise

Bei Anreise mit dem Auto empfehlen wir das kostengünstige Parkhaus Altstadt: www.parking-luzern.ch/de/Luzerner-Parkhaeuser/Altstadt. Vom Parkhaus Altstadt aus sind es ebenfalls 5 – 10 Gehminuten bis zur Yogagemeinschaft („A“ auf der Karte). Direkt vor der Yogaschule gibt es keine Parkmöglichkeiten.

Mitbringen

In der Yogagemeinschaft sind Yogamatten, Decken, Blöcke, Sitzkissen, Bolster etc. vorhanden. Wer weitere Utensilien benötigt kann diese selbstverständlich mitbringen.