

# Yoga im Seniorenalter / Yoga auf dem Stuhl

Fortbildung für Yogalehrende

19. – 20. Oktober 2019

mit Silke Wagner



Veranstaltungsort:

yogaria studio

Beate Bleif

Tal 26, 80331 München

Tel. 089 / 61 02 99 58

[www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)

## Für wen?

Diese Fortbildung richtet sich an Yogalehrende mit einer erfolgreich abgeschlossenen **Yogalehrerausbildung mit mindestens 200 Stunden, unabhängig von der Yogarichtung.**

Sie bietet dir fundiertes theoretisches und praktisches Wissen für eine altersgerechte Yogastunde für die Zielgruppen Yoga 50+ und für SeniorInnen und integriert die Yogapraxis auf dem Stuhl.

Wichtige anatomische Grundlagen für diese Zielgruppen sowie typische Krankheitsbilder werden erklärt.

Einsatz möglicher Hilfsmittel in der altersgerechten Asana-Praxis sowie praxisbewährte Kurssysteme, die je nach Alter und Gesundheitszustand der Teilnehmenden anzuwenden sind, werden vorgestellt.

Zu den umfangreichen Schulungsunterlagen mit vielen Bildern gehören auch ausgearbeitete Stundenvorlagen, sodass eine praktische Umsetzung nach diesem Wochenende direkt möglich ist.



## Inhalte

- Wie unterrichte ich Yoga für SeniorInnen oder bei körperlichen Einschränkungen?
- Auf welche typischen Beschwerden muss ich hier besonders Rücksicht nehmen?
- Welche Hilfsmittel kann ich benutzen?
- In welcher Form können Asanas auch gut von SeniorInnen praktiziert werden?
- Wie mache ich Yoga mit dem Stuhl und auf dem Stuhl?

## Dozentin

**Silke Wagner** ist Yogalehrerin AYA E-RYT 200, RYT 500. Nach ihren Ausbildungen hat sie mehrere Jahre als Referentin in Yogalehrerausbildungen gearbeitet. Seit 2008 unterrichtet sie mit großer Begeisterung mehrere Senioren-Yogakurse in der Woche. Ihre 500 h Yogalehrer Ausbildung hat sie 2010 mit der Abschlussarbeit „Yoga im Seniorenalter“ beendet. Durch ihren Beruf als Apothekerin ist sie mit dem medizinischen Hintergrund dieses Klientels bestens vertraut. Dieses Thema liegt ihr sehr am Herzen, da gerade diese Zielgruppe von YogalehrerInnen viel Unterstützung erfahren kann. Mehr Infos zu Silke unter: [www.1fachyoga.de](http://www.1fachyoga.de)



## Zeit

19. – 20. Oktober 2019

Samstag, 19.10.2019: 10:00 – 18:00

Sonntag, 20.10.2019: 09:00 – 17:00

Insgesamt 14 Zeitstunden Unterricht



## Preis

### Frühbucher bis 1. August 2019:

290 € (eingetragene Überweisung)

**nach dem 1. August 2019: 320 €**

Im Preis enthalten ist ein ausführliches **Handbuch** mit Text und Bildern samt **Stundenkonzepten**. NICHT enthalten sind Reise-, Übernachtungskosten und Verpflegung.

## Unterlagen und Zertifikat

Du erhältst:

- Ein **umfangreiches Handbuch** mit detaillierten Beschreibungen und Bildern
- Stundenkonzepte
- Eine Teilnahmebescheinigung und ein **Zertifikat** (nur bei Teilnahme an der gesamten Fortbildung)

## Anmeldeschluss

**01. Oktober 2019**

**Frühbucher: 1. August 2019**

## Ort

yogaria studio München

Tal 26

80331 München

089 / 610 299 58

[www.yogaria.de](http://www.yogaria.de)

## Teilnahmebedingungen

### Anzahl der Teilnehmenden

Die erforderliche minimale Anzahl der Teilnehmenden beträgt acht Personen, die maximale Anzahl 17 Personen. Die Veranstalterin behält sich vor, die Kurstermine bei weniger als acht festen Anmeldungen zu streichen. Bereits bezahlte Kursgebühren werden im Falle der Streichung umgehend zurückerstattet.

### Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt schriftlich mit dem beigefügten Anmeldeformular. Bitte beachte den **Anmeldeschluss**. **Bitte melde dich frühzeitig an, die Anzahl der Teilnehmenden ist begrenzt.**



### Rücktrittsvereinbarungen

Bei Rücktritt der Kursteilnehmerin / des Kursteilnehmers bis einen Monat vor Beginn der Fortbildung erheben wir einen Verwaltungsaufwand von 75 €. Nach diesem Zeitpunkt bis eine Woche vor Beginn der Fortbildung sind 80 % der Teilnahmegebühr zu bezahlen. Bei späterem Rücktritt oder Abbruch während der Fortbildung können keine Gebühren erstattet werden. Besteht eine Warteliste und rückt jemand nach, erhältst du die Teilnahmegebühr abzgl. einer Bearbeitungspauschale von 75 € zurück erstattet.

### Veranstalterin und Kursort

Die Veranstalterin der Fortbildung ist Beate Bleif, Inhaberin des yogaria studios in München. Die Fortbildung findet im yogaria studio München, Tal 26, 80331 München statt.

Seit nunmehr über 13 Jahren sind wir im Herzen Münchens. Das Studio ist ein **kleines und feines 70 qm Yoga-Loft, sehr ruhig** über den Münchner Altstadtgedächern. Wir bilden seit über 10 Jahren Yogalehrerinnen und Yogalehrer in verschiedenen Ausbildungen und Fortbildungen (u.a. Prenatal, Yoga mit Mami und Baby, Hormonyoga nach Dinah Rodrigues, Yoga im Seniorenalter, Faszienyoga) aus.

Das Studio befindet sich in zentraler Lage in der Innenstadt mit sehr guter Infrastruktur. Einkaufsmöglichkeiten mit Bio-Supermarkt, Viktualienmarkt (größter Markt Münchens), Läden, Restaurants, Imbiss etc. findest du in unmittelbarer Umgebung. Das Studio ist 10 Minuten vom Hauptbahnhof entfernt, Nähe Marienplatz und Isartor und mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln bequem und schnell erreichbar.

Du findest Unterkünfte in unmittelbarer Umgebung des Studios in allen Preiskategorien. Wir stellen dir gerne eine Liste von Unterkünften zur Verfügung.

Die Veranstalterin behält sich in dringenden Fällen eine Verlegung des Kursorts innerhalb Münchens vor.

## Anmeldeformular zur Fortbildung Yoga im Seniorenalter vom 19. – 20. Oktober 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung Yoga im Seniorenalter mit Silke Wagner durch das yogaria studio an:

Vorname, \_\_\_\_\_  
Nachname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnr. \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_

Telefon / Mobil \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_

Die **Teilnahmegebühr bezahle ich mit meiner Anmeldung** per Überweisung auf unten genannte Kontoverbindung (**Zutreffendes bitte ankreuzen**):

- Frühbucher** bis 1.8.2019 (eingegangene Überweisung!): **290 €**
- Normalpreis ab dem 02.08.2019: **320 €**

**Mit der Anmeldung bezahle ich die Teilnahmegebühr** an Beate Bleif, Kontonummer 660 877 200, Commerzbank, BLZ 700 400 41, IBAN: DE81700400410660877200, BIC: COBADEFF700 unter dem Betreff „Yoga im Seniorenalter“.

Ich habe die Teilnahmebedingungen auf Seite 4 zur Fortbildung „Yoga im Seniorenalter“ gelesen und stimme diesen mit meiner Unterschrift zu.

---

**Ort, Datum, Unterschrift**

Bitte sende das vollständig ausgefüllte Anmeldeformular per Post an:

yogaria studio  
Beate Bleif  
Tal 26  
80331 München  
DEUTSCHLAND

**ODER per Mail an Beate Bleif: [info@yogaria.de](mailto:info@yogaria.de)**

**ODER per WhatsApp an Mobilnummer s.u.**

***Anmeldeschluss***

***01. Oktober 2019***

***Frühbucher: 1. August 2019***

yogaria studio  
Beate Bleif  
Tel. +49 (0)89 / 61 02 99 58  
Mobil +49 (0)177 / 613 55 26  
info@yogaria.de  
www.yogaria.de