

Städte/Termine

BERLIN 2015/16

Wochenenden:

24./25.01.2015, 28.02./01.03.2015, 17.-19.04.2015,
06./07.06.2015, 04./05.07.2015, 05./06.09.2015,
09.-11.10.2015, 21./22.11.2015

Prüfung: 09./10.01.2016

FRANKFURT ^{Main} 2015/16

Bildungsurlaub: 16.-20.03.2015*

Wochenenden:

09./10.05.2015, 13./14.06.2015, 11./12.07.2015,
26./27.09.2015, 13.-15.11.2015, 16./17.01.2016

Prüfung: 20./21.02.2016

HAMBURG 2015/16

Wochenenden:

13./14.06.2015, 11./12.07.2015, 11.-13.09.2015,
03./04.10.2015, 14./15.11.2015, 08.-10.01.2016,
13./14.02.2016, 02./03.04.2016

Prüfung: 11./12.06.2016

MÜNCHEN 2015/16

Wochenenden:

17./18.10.2015, 28./29.11.2015, 22.-24.01.2016,
27./28.02.2016, 09./10.04.16, 27.-29.05.2016 oder
03./04.06.2016**, 16./17.07.2016, 17./18.09.2016

Prüfung: 12./13.11.2016

NEUSS 2015/16

Wochenenden:

12./13.09.2015, 03./04.10.2015, 06.-08.11.2015,
09./10.01.2016, 13./14.02.2016, 18.-20.03.2016,
16./17.04.2016, 28./29.05.2016 oder
04./05.06.2016**

Prüfung: 02./03.07.2016

* In Frankfurt findet die Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in Kooperation mit der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen statt und startet mit einem 5-tägigen Bildungsurlaub (Montag bis Freitag).

** Je nachdem wann das Deutsche Yogafestival stattfindet.

WAS ZEICHNET SENIORENYOGA AUS?

Yoga in einer Seniorengruppe zu unterrichten ist eine erfüllende, kreative und spannende Aufgabe. Ältere Kurseilnehmer/innen sind sehr dankbar für körpergerechte Yogastunden, die sie für den Alltag in jeder Hinsicht vital und beweglich halten. Der oder die Lehrende darf sich in besonders starkem Maße auf die Lebenssicht der Schüler einstellen: ihre Geschichten, Perspektiven, Stärken und auch Einschränkungen. Dafür braucht es spezielle medizinische Grundkenntnisse, tiefes yogisches und ayurvedisches Wissen ebenso wie die Reflexion der eigenen Haltung zum Leben und zum Sterben.

Die Fachausbildung richtet sich an:

- Kundalini Yoga Lehrende sowie Yogalehrer und Yogalehrerinnen anderer Traditionen
- Yoga-Interessierte, die beruflich mit älteren Menschen und/oder Bewegungsangeboten befasst sind
- Suchende, die bereits Kundalini Yoga Erfahrungen haben und ihren Weg mit diesem Schwerpunkt vertiefen wollen



Foto + Titelfoto: Marc Steinmetz



INFORMATION & ANMELDUNG

Bürozeiten: Mo 15-19 Uhr, Do 08-12 Uhr

Fachausbildung Kundalini Yoga
für Senioren in 3HO e. V.

Mobiltelefon: 0176 - 768 75 768

senioren yoga@3ho.de | www.3ho.de

www.fachausbildung-senioren yoga.de



3HO FACHAUSBILDUNG

Kundalini Yoga für Senioren

ÜBER DIESE FACHAUSBILDUNG

Deutschland wird bald die Gesellschaft mit dem weltweit höchsten Durchschnittsalter sein und speziell ausgebildete Yogalehrer werden dringend benötigt. Mit dieser Fachausbildung soll Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan in einer Form aufgefasst werden, in der ältere Menschen die Lehren voll und ganz für sich nutzen können.

Wir sind davon überzeugt, dass dieser Yogaweg in angepasster Form hervorragend geeignet ist, um das fortgeschrittene Alter zu begleiten. Kundalini Yoga hat seine herausragenden Stärken in der gezielten Begleitung und Weiterentwicklung des Bewusstseins. Wir stehen hier für die Themen Alter, Reife und Weisheit im Kundalini Yoga.

Gesundheitsförderung und Prävention sind zentrale Ziele des Senioren yoga. Die Präsentation altersspezifischer Themen, die Stärkung und Weiterentwicklung vorhandener Ressourcen sind uns ebenso wichtig wie der liebevolle Umgang mit eigenen Grenzen.



Foto: Peter van Buren

KURSIHALTE

- *Spezifisch förderliche Übungen im Alter*
- *Erfassen der Wirkweise von Asanas, um passende Übungsvarianten für Senioren zu finden*
- *Anpassen von Kriyas auf Fähigkeiten und Bedürfnisse von Senioren*
- *Übungsvarianten auf dem Stuhl kompetent und einfühlsam erarbeiten*
- *Senioren-Yoga-Walking und weitere ergänzende Techniken*
- *Physiologie und Krankheitslehre im Alter*
- *Lebensphasen und -zyklen aus ayurvedischer, numerologischer, astrologischer Sicht*
- *Psychologie des Alters und der Einfluss biographischer Prägungen*
- *Spirituelle Sicht auf das Alter, Trauerprozesse sowie Sterbebegleitung*
- *Selbstreflexion und Selbsterfahrung für Lehrende, Einfühlung ins Erleben von Alterungsprozessen*
- *Didaktik, Pädagogik, Unterrichten bei Schwerhörigkeit, Seh-Einschränkungen, Beeinträchtigung der Mobilität*
- *Spezielle Unterrichtssituationen z. B. bei Demenz, Lähmung, psychischen Erkrankungen, chronischem Schmerz*
- *Lebensfreude und Loslassen*
- *Eine yogische Vision des Alters als erfüllende Lebensphase*
- *Viel Yoga-, Entspannungs- und Meditationspraxis in altersangepasster Form*



Foto: Peter van Buren

ZEITRAHMEN

Die Fachausbildung umfasst neun Wochenenden in einem Zeitraum von einem Jahr. Die 250 Stunden beinhalten die Teilnahme an Ausbildungsseminaren, Selbststudium, Lehrpraxis und Hospitation.

QUALIFIKATION

Die Ausbildung wird abgeschlossen mit dem Zertifikat von 3HO Deutschland e. V.: „Kundalini Yoga LehrerIn für Senioren“

KOSTEN DER FACHAUSBILDUNG

Die Fachausbildung kostet Euro 1.890,-*
*inkl. umfangreiche Skripte mit bewährten Unterrichtskonzepten

Die Zahlungsmodalitäten erhalten Sie mit dem Anmeldebogen.

INFORMATION & ANMELDUNG

Bürozeiten: Mo 15-19 Uhr, Do 08-12 Uhr

Fachausbildung Kundalini Yoga für Senioren in 3HO e. V.
Mobiltelefon: 0176 - 768 75 768
seniorenyoga@3ho.de | www.3ho.de
www.fachausbildung-seniorenyoga.de

AUSBILDERINNEN

Alle Ausbilderinnen sind zertifizierte Lehrerinnen für Kundalini Yoga mit langjähriger Erfahrung im Unterrichten von Senioren.

Ada Devinderjit Namani

Gongmeditation, Heilpraktikerin für ganzheitliche Psychotherapie, Ethnologin



Amarjeet Kaur Manuela Kohn

Examinierte Krankenschwester, diplomierte Pflegepädagogin, Dozentin für Gesundheitsberufe / Altenpflege



Amrita Oltrogge

Astrologin, Seminarleiterin, Yoga Nidra Tiefenentspannung



Atma Jot Kaur Dhyana Tada Güdel

Ausbilderin Kundalini Yoga / Schwangerenyoga, Indologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie



Monique Siahaya

Yoga auf dem Stuhl im Altenheim, Sat Nam Rasayan, Ausbilderin Schwangerenyoga



Stephanie Brauch

Beckenbodentraining, Schwangerenyoga, Breathwalk, Seminarleiterin, Betriebswirtin



Susanne Seva Simran Kaur Schacht

Yoga auf dem Stuhl, Übungsleiterin „Fitness und Gesundheit 50 Plus“, Seminarleiterin „Yoga & Ayurveda“

