

# **Ausbildung Yoga für Senioren und Menschen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen**

## **Grundlegende Inhalte**

### **Dynamik – Lebensfreude – innere Kraft und Stärke**

Die Ausbildung enthält Übungen mit dem Schwerpunkt

- Aufrichtung der Wirbelsäule (Stabilität)
- Vergrößerung des Lungenvolumens (Vertiefung der Atmung)
- Koordination und Balance (Gleichgewicht)

Begeisterung und Einfachheit sind die Säulen der Ausbildung. Fühlen ist die Sprache der Seele. Individuelle Lösungen selbst finden lernen bzw. sich selbst erforschen lernen. Die Meditation, Langsamkeit und Achtsamkeit stehen im Vordergrund.

Anmutiges Altern mit Flexibilität in Körper und Geist, um mit Yoga den Alterungsprozess als Bereicherung wahrzunehmen und so die Annahme der Veränderungen in der 2. Lebenshälfte zu ermöglichen.

## **Yogagrundlagen**

- Ernährung – Bewegung – Entschlackung
- Yogaelemente: Yogastellungen, Atemübungen, Entspannung, Meditation & Ernährung und ihr Zusammenwirken
- Wirkungsebenen von Yogaübungen
- Erfahrungen zur Persönlichkeitsentwicklung mit Yoga

## **Yogapraxis**

### **Stellungen**

- Yoga auf dem Stuhl
- Pawan Mukta Asana Reihen für die Gelenke
- Fließende einfache Übungssequenzen: z. B. TriYogaflows
- Kundalini-Übungsreihen nach Yogi Bhajan
- Feldenkraiselemente, z. B. Beckenuhr
- Yogahaltungen bei körperlichen bzw. psychischen Einschränkungen
- Mudras (Handhaltungen im Yoga)

### **Atem**

- Ozeanatmung und Kevali Atmung
- Spezifische Techniken: z. B. Wechselatmung, Bienenatmung
- Gefühle und Emotionen durchleben mit z. B. Augenbewegungen

**Ingeborg Piel, Yogalehrerin**  
**Prof.-Sand-Str. 7, 91572 Bechhofen-Großenried**  
**Telefon (0 98 22) 60 91 71**

## **Nada Yoga**

- Der Körper als Klangraum
- Klang und Tönen in Yogastellungen, z. B. Bienenatmung
- Mantren aus dem Kundalini Yoga mit Mudras (Handhaltungen)

## **Entspannung**

- Meditationen und Übungen für geistige Ausgeglichenheit und Entspannung mit der Kevali Atmung, Klängen und mit Mudras

## **Fachliche Inhalte**

### **Unterrichtsgestaltung**

Selbstständiges Arbeiten an Senioren-yoga-Übungssequenzen  
Entwickeln und Arbeiten an der Lehrerpersönlichkeit und Selbsterkenntnis  
Aufbau von Yogastunden  
Inhalt und Ausrichtung

Unterstützende Techniken  
Einsetzen und weitervermitteln von Props (Blöcke, Kissen etc.)

Individuelles Booklet zur Ausbildung (enthält Pawan-Mukta-Asana-Übungen)

### **Literaturempfehlungen**

„Yoga für Späteinsteiger“ von Willem Wittstamm  
„Hallo Alter“ von Willem Wittstamm  
„Der Schlüssel zur Selbstbefreiung“ von Christiane Beerlandt  
„Präsenzmedizin“ von Dr. med. Volker Mann

### **CD bzw. DVD-Empfehlungen**

Kundalini-Yoga CDs (Mantren mit Handhaltungen im Bewegungsfluss):  
Sacred Sound 1 und Sacred Sound 2

DVD TriYoga Seniors mit Kali Ray

Einsatz von Hemi Sync CDs, die die Gehirnhälften synchronisieren

Individuelle Klang-CDs zum Mitsingen