

Aus-/Weiterbildung bzw. Teacher Training

Yoga auf dem Stuhl

Workshop „Yoga für bewegungs-sensible Menschen und Menschen mit Einschränkungen“



Diese Weiterbildung ist nicht nur für Yogalehrende gedacht, sondern auch für Menschen, die Erfahrung in der Yogapraxis besitzen und anderen ermöglichen wollen, die positive Kraft des Yoga zu erleben.

Dabei sind als Zielgruppe besonders diejenigen im Blick, die körperlich eingeschränkt oder seelisch belastet sind.

Wenn Du also Menschen dazu verhelfen möchtest, wieder eine positive Körperwahrnehmung und Selbstwertstärke zu finden, dann ist dieses Angebot möglicherweise genau das Richtige für Dich.



mit
Jasemin Cloßmann

Das erwartet dich:

- ✓ **Angepasste Übungen anleiten:** Du erfährst und erlernst Yoga-Haltungen auf dem Stuhl, die speziell darauf abzielen, Flexibilität zu verbessern und Muskeln zu stärken – perfekt für Menschen mit Einschränkungen und ältere Personen.
- ✓ **Gesundheitliche Aspekte fördern:** Du wirst erfahren, auf welche Weise Yoga bei Herausforderungen wie Gelenksteifigkeit und Muskelschwäche unterstützen kann, die Lebensqualität zu steigern.
- ✓ **Spiel und Spaß weitergeben:** Spielerische Yoga-Übungen werden Dich inspirieren, Leichtigkeit und Humor mit dem Yoga zu verbinden.
- ✓ **Selbstvertrauen ermöglichen:** Du wirst Anleitungen an die Hand bekommen, Menschen nach Unfällen und auch seelischen Belastungen wieder sensibel ihren Körper spüren zu lassen und ihn wohlwollend wahrzunehmen.
- ✓ **Entspannungstechniken integrieren:** Du lernst, Meditation sowie Entspannungstechniken so in die Yogapraxis zu integrieren, dass Stress bewältigt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden kann.
- ✓ **Handbuch plus Zertifikat erhalten:** Du bekommst ein umfassendes Handbuch, das Theorie und Übungen enthält, damit du das Gelernte vertiefen und auch in Deine eigene Yoga-Praxis integrieren kannst.

Wenn Du mit uns in die Welt des sanften Yogas einzutauchen willst und anderen helfen möchtest, ein gutes Körpergefühl, Freude an der Bewegung und Entspannung wiederzufinden, dann melde Dich jetzt an und sichere dir Deinen Platz:

Datum: 02.–03.03.2024;

16 UE (Unterrichtseinheiten);

Preis: 275 €

Anmeldung über Jasemin: info@dein-online-studio.de oder +49 178 7142415