

## TERMINE HAMBURG 2018/2019

---

### INFOTERMINE

**19.08.2018** | Ada Devinderjit, Yogazentrum Hoheluft, Breitenfelder Str. 8, 20251 Hamburg

**02.09.2018** | Amrita, Ardas, Hohenesch 55-61 (im Hof rechts), 22765 Hamburg

---

### GRUNDLAGENTAG

**26.10.2018** | Ada Devinderjit

---

### AUSBILDUNG

**1. WE: 27./28.10.2018** | Ada Devinderjit  
Grundlagen 1

**2. WE: 01./02.12.2018** | Monique  
Grundlagen 2 – Yoga auf dem Stuhl

**3. WE: 25.-27.01.2019** | Amrita  
Die Verdauung des Lebens (Seminarhaus)

**4. WE: 23./24.02.2019** | Amarjeet  
Atmung und Herz

**5. WE: 30./31.03.2019** | Stephanie  
Stress und Entspannung

**6. WE: 24.-26.05.2019** | Ada (Stephanie)  
Sterben, Tod, Loslassen (Seminarhaus)

**7. WE: 15./16.06.2019** | Amrita  
Erinnern und Vergessen

**8. WE: 31.08./01.09.2019** | Stephanie  
Lehrer sein

**Prüfung: 09.11.2019** | Amrita (Amarjeet)

---

## WAS ZEICHNET SENIORENYOGA AUS?

Yoga in der Seniorengruppe zu unterrichten ist eine erfüllende und anspruchsvolle Aufgabe. Es hält Kursteilnehmer/innen beweglich und vital für den Alltag.

Die Lehrenden stimmen sich dazu umfassend auf die Lebenssituation ihrer Schüler ein: ihre Geschichte, Perspektiven, Stärken und Einschränkungen.

Dafür braucht es spezielle medizinische Grundkenntnisse, tiefes yogisches und ayurvedisches Wissen sowie die Reflexion der eigenen Haltung zum Leben und 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

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

Telefon: 0176 - 768 75 768 (Mailbox)

Mail: [info@seniorenyoga.de](mailto:info@seniorenyoga.de)

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



## 3HO FACHAUSBILDUNG

# Kundalini Yoga für Senioren

## ÜBER DIESE FACHAUSBILDUNG

Deutschland hat bald das weltweit höchste Durchschnittsalter und darauf vorbereitete Yogalehrer werden dringend benötigt.

Die Fachausbildung setzt Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan für ältere Menschen so um, dass sie die Lehren voll und ganz für sich nutzen können.

Unser angepasster Yogaweg ist für Senioren sehr gut geeignet. Seine großen Stärken liegen in der gezielten Begleitung und Weiterentwicklung des Bewusstseins, insbesondere bei den Themen Achtsamkeit, Reife und Weisheit.

Zentrale Ziele des Senioren yoga sind Gesundheitsförderung und Prävention.

Die Stärkung vorhandener Potenziale ist uns ebenso wichtig wie der liebevolle Umgang mit den eigenen Grenzen.

## QUALIFIKATION

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



Foto: Peter van Buren

## KUR SINHALTE

- *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 und astrologischer Sicht*
- *Psychologie des Alters und der Einfluss biographischer Prägungen*
- *Spirituelle Sicht auf das Alter*
- *Trauerprozesse und Sterbebegleitung*
- *Selbstreflexion und Selbsterfahrung für Lehrende, Einfühlung ins Erleben von Alterungsprozessen*
- *Didaktik, Methodik, 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.

## KOSTEN DER FACHAUSBILDUNG

Die Fachausbildung kostet 1.920,- Euro inkl. Skripte mit bewährten Unterrichtskonzepten.

Frühbucherpreis 1.820,- Euro bei Zahlung bis zum 28.07.2018.

Die Zahlungsmodalitäten entnehmen Sie bitte dem Anmeldebogen.

## INFORMATION & ANMELDUNG

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

Telefon: 0176 - 768 75 768 (Mailbox)

Mail: [info@seniorenyoga.de](mailto:info@seniorenyoga.de)

[www.seniorenyoga.de](http://www.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, Yoga auf dem Stuhl in Altenheimen



### Amrita Oltrogge

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Astrologin, Yoga Nidra Tiefenentspannung



### Monique Siahaya

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



### Stephanie Brauch

Beckenbodentraining, Schwangerenyoga, Breathwalk, Seminarleiterin, Dipl. Betriebswirtin



### Atma Jot Kaur Güdel

Gründerin dieser Fachausbildung, Mentorin des Teams

