

# Yoga für Senioren und trauma-informiertes Yoga

## YOGA FÜR SENIOREN & TRAUMA-INFORMIERTES YOGA

Einst fragte ich einen Vogel:  
Wie kann es sein, daß Du fliegst trotz der Schwerkraft der Dunkelheit?  
Sie antwortete: Die Liebe hebt mich.  
Hafiz

### Eckdaten

Wahlmodul  
Dauer dieses Moduls: 22 Stunden

### Voraussetzung

Anusara® Yoga-Grundausbildung (200h aus Immersion und Teacher Training) oder das Bridge-Programm bei einem:r zertifizierten Anusara® Yogalehrer:in

### Aufbau des Moduls

Yoga hat eine tiefgreifende therapeutische Wirkung auf Körper und Seele. Wir können unser Wissen und die Prinzipien des Anusara Yoga ausdehnen und für Menschen mit besonderen Bedürfnissen anpassen. Egal ob ältere oder traumatisierte Menschen: der Körper ist wie ein Gefäß für körperliche, mentale und emotionale Erinnerungen. Eine gut abgestimmte Yogapraxis kann dafür sorgen, daß auf allen Ebenen eine positive Veränderung stattfindet. In diesem Modul setzen wir uns mit den Anforderungen und Besonderheiten in der Arbeit mit alten und traumatisierten Menschen auseinander. Du erhältst Hintergrundwissen und Techniken zum Unterrichten mit sensiblen Gruppen.

### Inhalte des Moduls

- Besonderheiten im Umgang mit Senioren und traumatisierten Menschen
- psychologische Hintergründe
- Anpassung der Asanas bei physischen Einschränkungen
- Integration sozialer Aspekte im Unterricht