



Zertifikat

Anita Haas

hat die Weiterbildung zur

Senioren-yoga-Lehrerin

erfolgreich absolviert.

Diese Weiterbildung befähigt zum Anleiten von Yoga-Unterricht für Senioren und umfasst
22 Unterrichtsstunden.

Inhalte:

Anpassen der Yoga-Stellungen an die Möglichkeiten älterer Menschen – Yoga als Unterstützung bei
altersbedingten Beschwerden – Sicherheit im Umgang mit altersspezifischen Krankheitsbildern – Förderung
von Gleichgewicht und Koordination – Umgang mit Alter, Krankheit und Schmerz – Yoga am Stuhl –
Übungen und Tipps für den Alltag – Aufbau und Gestaltung von Senioren-yoga-Kursen.

**Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mriyoy Ma Amritam Gamaya**

Wien, am 06.04.2025

Judit Jyothi Hochbaum, Weiterbildungsleiterin

cert[®]



ÖCERT

ॐ नमः शिवाय