



PURNA YOGA AUSTRIA  
YOGA AUS & WEITERBILDUNG

---

# YOGA 100 PLUS

oder

„YOGA kennt kein Alter“



## Weiterbildung für YogalehrerInnen\*

Samstag, 5. Oktober 2019, 10 – 16 Uhr

Sonntag, 6. Oktober 2019, 10 – 16 Uhr

Leitung: Heidrun Tacha Wolf (Physiotherapeutin)

Ort: Seminarhaus ECKHOF in Mellach bei Graz  
(Murbergstraße 153)

Auch diese Weiterbildung kann für den Wahlfachteil  
der 500 Stunden YOGA Ausbildung bei PURNA YOGA AUSTRIA angerechnet werden.

---

Diese Weiterbildung wird ein kleiner Spagat werden ... einerseits darfst du dir natürlich mehr Sicherheit im Umgang mit den mit zunehmendem Alter statistisch häufiger auftretenden Problemen und Problemchen erwarten – andererseits würde ich dieses Wochenende auch gern nützen, um dich mit einem Bewusstsein von Alterslosigkeit in Berührung zu bringen ...

YOGA KENNT KEIN ALTER ist dabei ein wichtiger Grundsatz. Somit halte ich es auch für wenig zielführend, Yoga 50 Plus, 60 Plus oder auch 70 Plus anzubieten. Mit der Wortschöpfung „100 PLUS“ entfernen wir uns daher lieber gleich einmal beherzt von den üblichen Kategorisierungen und fragen uns, was mit all diesem „PLUS“ eigentlich gemeint sein soll ... nun, naheliegenderweise ein quasi besonders achtsames und sanftes Yoga, das Menschen mit Einschränkungen jeder Art zunächst einmal WIRKLICH WILLKOMMEN heißt und nicht von vornherein bereits „akrobatische Hürden“ schafft.

Ein „PLUS“ Kurs steht also dafür, dass der Anspruch an die bewegungstechnischen Fertigkeiten geringer ausfallen darf, dass sich alle darauf freuen dürfen, ohne jeglichen „Leistungsdruck“ einfach FREUDE an den Möglichkeiten IHRES Körpers zu erfahren, und dass diverse Einschränkungen oder Ängste nicht STÖREN, sondern einfach zu kreativen Variationen einladen ...

Insofern ist ein „PLUS“ – Kurs ganz und gar nicht an ein bestimmtes Alter gebunden, sondern eher an bestimmte BEDÜRFNISSE !!! Und diese können JEDES Alter betreffen.

Daher wäre meine Herzensdefinition für einen YOGA 100 PLUS Kurs etwa folgende: Yoga für Menschen, die ihren Körper einfach so lieben möchten, wie er ist, die gern besonders sanft und einfühlsam mit sich umgehen, und die nebenbei auch gern sämtliche Altersstereotype und Statistiken über Bord werfen möchten ... und zwar weil sie von einem weiteren Bewusstsein aus betrachtet KEINEN SINN ERGEBEN ...

## Bist DU dazu bereit?

Wenn deine Antwort JA lautet, wirst du FREUDE an diesem Wochenende haben, und ebenso am Unterricht mit entsprechenden Gruppen ...

# PURNA YOGA AUSTRIA

## YOGA AUS & WEITERBILDUNG

---

Welche Inhalte kannst du ganz konkret von diesem Wochenende erwarten:

1) Einen Überblick über die wichtigsten strukturellen Veränderungen, die statistisch mit zunehmendem Alter häufiger werden bzw. überwiegend ältere Menschen betreffen.

Folgende Bereiche können Ausgangspunkte für vielfältige Erkenntnisse sein:

Füße (Hallux, Hammerzehen),

Knie (wichtigste Probleme & Prothesen), Knien im Yoga?

Hüfte, typische Probleme und das Thema der künstlichen Hüften

Beckenboden, Harninkontinenz, Stuhlinkontinenz,

Wirbelsäule, Bandscheiben, typische Behandlungsmöglichkeiten

Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule

Schultern, typische Probleme, Impingement,

Hände, Finger, Stützhaltungen?

Bluthochdruck,

Umkehrhaltungen ?

Schwindel

Gleichgewicht,

Osteoporose

Typische Atemprobleme, Zwerchfell, Infektionen

...

Und DEINE Fragen

2) Übungsanregungen für sanfte Stunden, Yoga am Stuhl, Hilfsmittel (Auswahl)

3) Reflexionsphase zum Thema ALTER ...

Abschluss: Zertifikat "YOGA 100 PLUS"

(anrechenbar für den Wahlfachteil der 500 Stunden YOGA Ausbildung)

## Seminargebühr

FrühbucherInnenbonus bis 30. September 2019: 190 €

ab 1. Oktober 2019: 220 Euro €

## Wie kannst du dich anmelden?

Sende das ausgefüllte Anmeldeblatt (= nächste Seite) per Mail  
an [yoga@jasminyasmin.com](mailto:yoga@jasminyasmin.com)

bzw. per Post an PURNA YOGA AUSTRIA,  
Mag. Jasmin YASMIN, 8200 Gleisdorf

Bankverbindung für die Überweisung der Teilnahmegebühr:

Mag. Jasmin YASMIN

IBAN: AT02 3810 3000 0502 2165

BIC: RZSTAT2G103

Danke

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich VERBINDLICH\* für die Weiterbildung YOGA 100 PLUS am 5. & 6. Oktober 2019 in Graz an:

Name

---

Adresse

---

Telefon

---

E-Mail

---

### MEINE AUSWAHL

FRÜHBUCHERiNNENBONUS bis 30. September 2019 = 190 €

ab 1. Oktober 2019 = 220 Euro

Den entsprechenden Betrag habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Mag. Jasmin Yasmin: IBAN: AT02 3810 3000 0502 2165 DANKE

---

Datum & Ort

Unterschrift

Bitte sende diese Anmeldung an PURNA YOGA AUSTRIA / Jasmin YASMIN, 8200 Gleisdorf oder eingescannt per Mail an [yoga@jasminyasmin.com](mailto:yoga@jasminyasmin.com)

\*WICHTIG: Eine Rückerstattung der Seminaregebühr ist grundsätzlich NICHT möglich, einE ErsatzteilnehmerIn kann jedoch immer gestellt werden!

---