

# EINLADUNG

## GESUNDHEIT ENTSPANNUNG UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Veranstaltungs-Nr. 43 02 25

---

### Generationen in Bewegung – Yoga in verschiedenen Alters- und Lebensphasen

*Für Kursleiter\*innen im Bereich Entspannung*

In diesem Workshop lernen Sie, wie Yoga spezifisch auf die Bedürfnisse verschiedener Altersgruppen zugeschnitten werden kann, um die Geschmeidigkeit des Körpers zu fördern und zu einer besseren Balance beizutragen. Daneben beschäftigt sich der Workshop mit der Frage, warum Yoga besonders effektiv Stress abbaut und wie es dazu beiträgt, unabhängig vom Alter des Übenden, zu innerer Ruhe zu finden. Sie lernen wie man Yoga-Haltungen so modifiziert, dass sie für Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher körperlicher Voraussetzungen zugänglich sind. Zudem erwerben Sie die Fähigkeit, Lehrinhalte so anzupassen, dass sie den Bedürfnissen einer altersgemischten Gruppe gerecht werden. Außerdem soll Sie der Workshop befähigen, die besonderen Herausforderungen, die das Unterrichten von gemischten Altersgruppen mit sich bringt, zu erkennen und effektiv zu managen, um ein inklusives und unterstützendes Lernumfeld zu schaffen.

- Termin:** Samstag, 17. Mai 2025, 10 – 17 Uhr
- Ort:** vhs Bingen
- Referent\*in:** Susanne Angrick,  
Yoga- und Pilates-Lehrerin
- Kostenbeitrag:** ohne (50 € für externe Teilnehmer\*innen)
- Anmeldeschluss:** 4. Mai 2025