



## Y 9 Sanft & Stark – Crossover Yoga für Senior\*innen

Eine Tagesfortbildung insbesondere für Yoga-Trainer\*innen, die mit Senior\*innen und/oder bewegungseingeschränkten Menschen arbeiten (möchten). Wir vermitteln kreative, praxiserprobte Elemente aus verschiedenen Körper- und Entspannungsmethoden zur Bereicherung des eigenen Unterrichts – mit einem Fokus auf Sicherheit, Freude und Verbindung im Alter.

- Einfache, rhythmische Bewegungsreihen im Sitzen & Stehen
- Kundalini Yoga & Yin Yoga kombiniert mit Yoga auf dem Stuhl
- Erdung, Beckenboden, Aufrichtung
- Reaktion, Koordination, Gleichgewicht
- Sturzprophylaxe & Balance-Arbeit spielerisch vermitteln
- Übungen mit Theraband & Pilatesball
- Selbstmassage & Spürarbeit mit Igelbällen
- Partner\*innen-Übungen, Interaktion, soziale Verbindung
- Kreative Stundenplanung, Ideen-Pool für thematische Stunden
- Raum für Austausch, Teamwork & eigene Impulse

---

### Zielgruppe

Yoga-Trainer\*innen mit Basiserfahrung, die mit älteren und/oder bewegungseingeschränkten Menschen arbeiten (möchten).

---

### Termin

27.11.2026 (Freitag)

---

### Ort

Hamburg

---

### Dauer

08.45 - 16.00 Uhr

---

### Preis

120,- Euro

---

## **Kursleitung**

**Susanne Schacht**, Kundalini Yoga-Lehrerin, Bewegung und Yoga für Senior\*innen und Menschen mit Bewegungseinschränkungen

**Angela Schneider**, Yogalehrerin seit 20 Jahren (Kundalini & Yin), Integrale Körpertherapie, Massagen & Energiebehandlungen

---

## **Weitere Informationen**

Swantje Fuchs / Birgit Rathje  
Tel.: 040-44 13 67