



# YOGA-WEITERBILDUNG

## Yoga für Menschen mit Einschränkung

Medizinische Studien zeigen: Gerade Personen, die körperlich stark eingeschränkt sind und Menschen mit kognitiven Einschränkungen profitieren ganz besonders von Yoga-übungen. Bei Multipler Sklerose vermindern gezielt angepasste Yogaübungen Gleichgewichtsstörungen, Muskelschwäche und Ermüdbarkeit. Nach einem Schlaganfall verbessern passende Yogaübungen das Gleichgewicht und tragen zur Wiedergewinnung der muskulären Kontrolle bei. Bei Demenzbetroffenen kann gezieltes, regelmäßiges Üben den Krankheitsverlauf verlangsamen und sie gewinnen mehr Lebensfreude. Der Workshop

ist eine umfassende Einführung in Yoga für Menschen mit Einschränkungen/„Adapted Yoga“.

### Themen und Inhalte

Krankheitsbilder, Indikationen und Kontraindikationen (welche Übungen unterstützen, welche Übungen können schaden), gezielt angepasste Variationen von Asanas ausarbeiten, angemessener Stundenaufbau, Motivation der Betroffenen, unterstützende Meditationen. Es werden spezielle Übungen erarbeitet, die am und auf dem Stuhl, im Rollstuhl und am Rollator praktiziert werden können.

---

### Referentin:

**Dr. Birgit Huber**, Yogalehrerin BDY/EYU, zertifizierte Aus- und Weiterbildungen sowie langjährige Unterrichtserfahrung in den Bereichen „Bewegung mit dementen Menschen“ und „Adaptives Yoga – Yoga für Menschen mit speziellen Bedürfnissen (u.a. bei Jivana Heyman und Matthew Sanford, USA). Übungsleiterin Rollator-Training und OTAGO-Trainerin für Sturzprophylaxe. Zertifizierte Validationsanwenderin nach Naomi Feil (Kommunikation mit dementen Menschen).

### Zeit: 24.3. 2018

Samstag 09.30 - 13.00 Uhr und 14.30 - 18.00 Uhr  
(= 9 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)

**Ort:** Sozialzentrum in Mariahilf,  
Mariahilfstraße 42, 6900 Bregenz

**Kosten:** € 100,- für Mitglieder von Yoga Austria-BYO und € 110,- für Nicht-Mitglieder  
*Tipp: Yoga Austria - BYO ist „wien-cert“ und anerkannter waff-Bildungsträger!*

### Mehr Infos und Anmeldung:

Yoga Austria-BYO Yoga | [office@yoga.at](mailto:office@yoga.at)

Telefon: 01/505 36 95

[www.yoga.at](http://www.yoga.at)