



# WAY

Europäische Akademie für **Yoga**  
und ganzheitliche Gesundheit

## WAY-Zertifikat **Senioren Yogalehrer\*in 100h**

### **Ines Schlee**

hat erfolgreich an dem WAY Zertifikatslehrgang Senioren Yogalehrer/in teilgenommen.

Die Entwicklung des Lehrgangskonzeptes erfolgte durch WAY Europäische Akademie für Yoga und ganzheitliche Gesundheit nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die WAY Akademien sind nach §6 Absatz 1 WBLVO M-V staatlich anerkannt.

Die lehrgangsinterne Prüfung wurde mit Erfolg nachgewiesen. Das Zertifikat trägt die Nummer 1072-0742.



Marion Neises, Geschäftsleitung  
E-RYT500 Wiesbaden, den 13.12.2023



# WAY

Europäische Akademie für **Yoga**  
und ganzheitliche Gesundheit

## Ausbildungsinhalte

Die Ausbildung umfasste 80 Unterrichtseinheiten von 45 Minuten und 20 Stunden Hausaufgaben. Abschluß der Ausbildung bildete eine Lehrprobe.

Folgende Themen wurden unterrichtet:

- Einführung ins Senioren Yoga
- Asanakunde für Senioren Anfänger
- Asanakunde für Senioren Mittelstufe
- Yogapraxis für Senioren auf dem Stuhl
- Yogapraxis für Senioren auf der Matte
- Hilfsmittel für die Senioren yogapraxis
- Einführung Psychologie für Senioren Yogalehrer
- Stressphysiologie und Krankheiten des Alterns
- Stundenplanung Senioren yoga
- Yoga für die Augen
- Mantren und Mudren
- Einführung in die Yogatherapie für Senioren