

GOLDEN AGE YOGA TEACHER TRAINING

*MEHRERE LEHRGÄNGE PRO JAHR, IN ZÜRICH UND
REGION CHUR*



WEITERBILDUNG FÜR YOGALEHRER/INNEN

Golden Age Yoga - der Vinyasa Yoga für die reifere Generation



YOGA2DAY

GOLDEN AGE YOGA

DIE IDEE

Ich bin davon überzeugt, dass Yoga für jedermann und jederfrau ist, ob beweglich oder nicht, für Jung und Alt. Man ist nie zu alt um mit Yoga zu beginnen - und Yoga lässt sich ganz einfach in den Alltag einbauen.

Yoga ist ideal, um den Körper beweglich, stark und geschmeidig zu halten. Zudem fördert Yoga die Konzentration und verbessert das Gleichgewicht. Dank all dieser Faktoren ist Yoga ideal als Sturzprävention. Erhöhte Fitness, Gelassenheit und geistige wie auch physische Flexibilität sind dabei angenehme Auswirkungen des regelmässigen Trainings.





GOLDEN AGE

SANFT UND SCHONEND FÜR DIE REIFERE GENERATION

Golden Age Yoga ist aber KEIN Senioren-Yoga, sondern ist für jene Menschen zwischen 50 und 70 gedacht, die noch fit sind. Nichtsdestotrotz gibt es die eine oder andere körperliche Veränderung: Schmerzen oder Operationen an Knie, Hüften, Schultern oder Bandscheiben kommen in diesem Alter häufiger vor als noch mit 20 oder 30.

Die Yoga Positionen und der Sonnengruss werden angepasst, um der veränderten Anforderungen der reiferen Generation Rechnung zu tragen. Wir arbeiten mit Blöcken, Gurten und anderen Hilfsmitteln um Posen wenn nötig angenehmer zu machen.

AUSRICHTUNG

FÜR WEN IST DIESE WEITERBILDUNG?

Yogalehrer sind bereits in Anatomie, Sequencing, Yogalifestyle, Ayurveda etc. ausgebildet. Sie suchen allenfalls Inspiration für ihren eigenen Stil.

Für sie liegt der Fokus auf die Vermittlung von Golden Age Yoga – Yoga, welcher auf die reifere Generation angepasst wurde. Die Weiterbildung ist von Yoga Alliance akkreditiert (YACEP).

Voraussetzung: absolvierte Yogalehrer-Ausbildung 200 Std. (oder gleichwertig).



KUR SINHALT, KOSTEN UND DATEN

KUR SINHALT

In den 32 Stunden wird auf folgende Inhalte eingegangen:

- Sonnengruss
- Pathologie
- Yoga Anatomie
- Yoga Sequencing
- Yoga Hilfsmittel
- Veränderungen im Alter

STUNDENPLAN

Uhrzeit: 08.00- 12.00 / 13.00 - 17.00

Locations: In Zürich Oerlikon
(Yoga2day.institute) oder Grossraum Chur

Anzahl TN: max. 12 TN

KOSTEN

CHF 1'100.-

Inkl. Skript, Prüfung, Golden Age Yoga Diplom*,
Yoga Alliance-akkreditiert (YACEP)

*sofern Prüfung bestanden

Bei verbindlicher Anmeldung werden CHF 300.-
als Anzahlung fällig (nicht rückerstattbar).

ANNA MORF



AUSBILDUNGEN

- 2019: Diplom-Ausbildung zum Golden Age Coach
- 2019: Diplom-Ausbildung zum Soul & Mindfulness Coach
- 2019: E-RYT 500 (Yoga Alliance) und RYS 300
- 2018: Dipl. Integral Coach CIS
- 2018: Dipl. Gesprächstherapeutin nach InValuation®
- 2016: Kung Fu Schulleiterin, 4. Duan Schwarzgurt
- 2016: Yogalehrerin RYT 500 und E-RYT 200 (Yoga Alliance)
- 2014: Yogalehrer-Ausbildnerin RYS 200 (Yoga Alliance)
- 2007: Eidg. dipl. Kommunikationsleiterin

ANMELDUNG

HAST DU INTERESSE AM GOLDEN AGE YOGA TEACHER TRAINING?

Schritt 1

Wähle den passenden Lehrgang aus:

[>> Lehrgangsübersicht >>](#)

Schritt 2

Melde dich an mit

- Kurz-CV, was deinen «Lebenslauf» im Yoga betrifft (wo praktizierst du, bei wem gehst du in die Klasse, welche Workshop hast du evtl. besucht)
- Motivationsschreiben

Bitte schicke mir diese Unterlagen per E-Mail an anna@yoga2day.ch.

Schritt 3

Dein Platz gilt als reserviert, wenn du eine Reservationsbestätigung inkl. Bücherliste etc. schriftlich (E-Mail) von mir erhältst.

Dein Platz ist erst definitiv gesichert, wenn die Anzahlung von CHF 300.- eintrifft (nicht rückerstattbar).

“

ZU GUTER LETZT:

**Es kommt nicht darauf an, dem Leben
mehr Jahre zu geben, sondern den
Jahren mehr Leben zu geben.**

ALEXIS CARREL



KONTAKTIERE UNS

POSTANSCHRIFT

Yoga2day Services

Binzmühlestrasse 97, 8050 Zürich Oerlikon

E-MAIL-ADRESSE

welcome@yoga2day.ch

FRAGEN

Fragen klären wir am besten in einem Zoom-Call:

[Termin buchen](#)