



# Zertifikat

Martina Kreuzer

hat die Ausbildung zur

Senioren-yoga-Lehrerin

absolviert und die theoretische und praktische Abschlussprüfung erfolgreich bestanden.

Diese Ausbildung befähigt zum Anleiten von Yoga-Unterricht für Senioren und umfasst 22 Unterrichtsstunden.

**Inhalte der Ausbildung:**

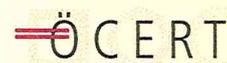
Anpassen der Yoga-Stellungen an die Möglichkeiten älterer Menschen – Yoga als Unterstützung bei altersbedingten Beschwerden – Sicherheit im Umgang mit altersspezifischen Krankheitsbildern – Förderung von Gleichgewicht und Koordination – Umgang mit Alter, Krankheit und Schmerz – Yoga am Stuhl – Übungen und Tipps für den Alltag – Aufbau und Gestaltung von Senioren-yoga-Kursen.

Asato Ma Sat Gamaya  
Tamaso Ma Jyotir Gamaya  
Mriyora Ma Amritam Gamaya

Salzburg, am 02.06.2019

Harriet Pirchner  
Yoga-Akademie Austria  
Ausbildungsleiterin

Arjuna P. Nathschläger  
Yoga-Akademie Austria  
Institutsleiter



ॐ नमः शिवाय