



Yogaschule Nordbayern®

Tagesseminar „Yoga mit dem Stuhl“

Didaktik, Praxis & Unterrichtsgestaltung

Dieses Tagesseminar richtet sich an Yogalehrerinnen und Yoga-Auszubildende, die das Thema „Yoga mit dem Stuhl“ in ihren Unterricht integrieren möchten. Sie lernen, wie Stuhl-Yoga fachlich fundiert, kreativ und zielgruppengerecht unterrichtet werden kann – von der ersten Kurs-Idee bis zur fertigen Unterrichtseinheit.

Seminarinhalte:

- Grundlagen und Wirkprinzipien von Stuhl-Yoga
- Zielgruppen verstehen: SeniorInnen, EinsteigerInnen, Menschen mit Einschränkungen, Büro- und Gesundheitskurse
- Aufbau und Struktur einer Stuhl-Yoga-Stunde
- Übungsrepertoire: Mobilisation, Kräftigung, Gleichgewicht, Atem & Entspannung
- Didaktik und Methodik für verständliche Anleitungen
- Varianten, Anpassungen und sichere Hilfestellungen
- Sequencing: Beispielstunden und Mini-Workshop zum eigenen Stundenkonzept
- Austausch, Fragen und kollegiale Praxis

Lernziele:

- eigenständig Stuhl-Yoga-Stunden planen und anleiten
- Übungen sicher an unterschiedliche Bedürfnisse anpassen
- passende Kursformate entwickeln (Prävention, Seniorenkurse, Firmenangebote)
- Ihr Unterrichtsangebot um ein inklusives und gefragtes Thema erweitern

Methoden:

- Praxisorientierte Übungseinheiten, Partnerarbeit, Sequenzentwicklung und gemeinsamer Erfahrungsaustausch.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Fortbildungstag mit viel Praxis, Austausch und neuen Unterrichtsideen!



Monika Mayer

Yogalehrerin BDY/EYU
Weiterbildung in
Vedic Chant und Yoga Cikitsa

Termin: **18.04.2026**
Teilnahme: Präsenz
Zeit: 9.00h – 18.30h
Gebühr: 100,-- €

Veranstaltungsort:

Nürnberg (N): Yogaschule Nordbayern, Denisstraße 2, 90429 Nürnberg

Mitzubringen: bequeme, passende Kleidung, Schreibmaterial, Freude am gemeinsamen Lernen

Anmeldung: https://yogaschule-nordbayern.de/anmeldung_seminare.html