



ZERTIFIKAT

WIR GRATULIEREN

Deborah Engel

ZUM ERFOLGREICHEN ABSCHLUSS DES KURSES

TRAINER/IN FÜR
SENIOREN YOGA

Diese Ausbildung umfasste folgende Schwerpunkte:

- Einführung in das Senioren yoga
- Körperliche Ebene und Anpassung der Asanas
- Pranayama im Alter
- Die motorische Fähigkeit Kraft
- Achtsamkeit, Konzentration & Meditation
- Mantras & Affirmationen – Klang und Schwingung
- Stress, Hormone & psychische Balance
- Somatische Zugänge
- Ernährung und yogische Lebensweise im Alter
- Kurskonzepte & Praxisgestaltung & Methodik

Dieser Kurs entspricht 40 Stunden - EQF Level 2

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt - ERTY 500
Fachliche Leitung

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt - ERTY 500
Ausbildungsleitung

World Yoga Alliance
School ID: WS245



10. APRIL 2026



CERTIFICATE

WE HEREBY CERTIFY

Deborah Engel

THE SUCCESSFUL COMPLETION OF THE COURSE

TRAINER FOR
SENIORS YOGA

This training focused on the following topics:

- Introduction to Senior Yoga
- The Physical Level and Adaptation of Asanas
- Pranayama in Later Life
- The Motor Skill of Strength
- Mindfulness, Concentration & Meditation
- Mantras & Affirmations – Sound and Vibration
- Stress, Hormones & Mental Balance
- Somatic Approaches
- Nutrition and Yogic Lifestyle in Old Age
- Course Concepts, Practical Design & Methodology

This course corresponds to 40 hours - EQF Level 2

SWAMINI INDUMATI
Peggy Arndt - ERTY 500
Technical Management

SWAMI DAIVA
Jörg Arndt - ERTY 500
Training Management

World Yoga Alliance
School ID: WS245



APRIL 10, 2026